20 TL

magazine

MAZZAM

HAZİRAN 2018

SAYI : 21

TUĞBA YURT

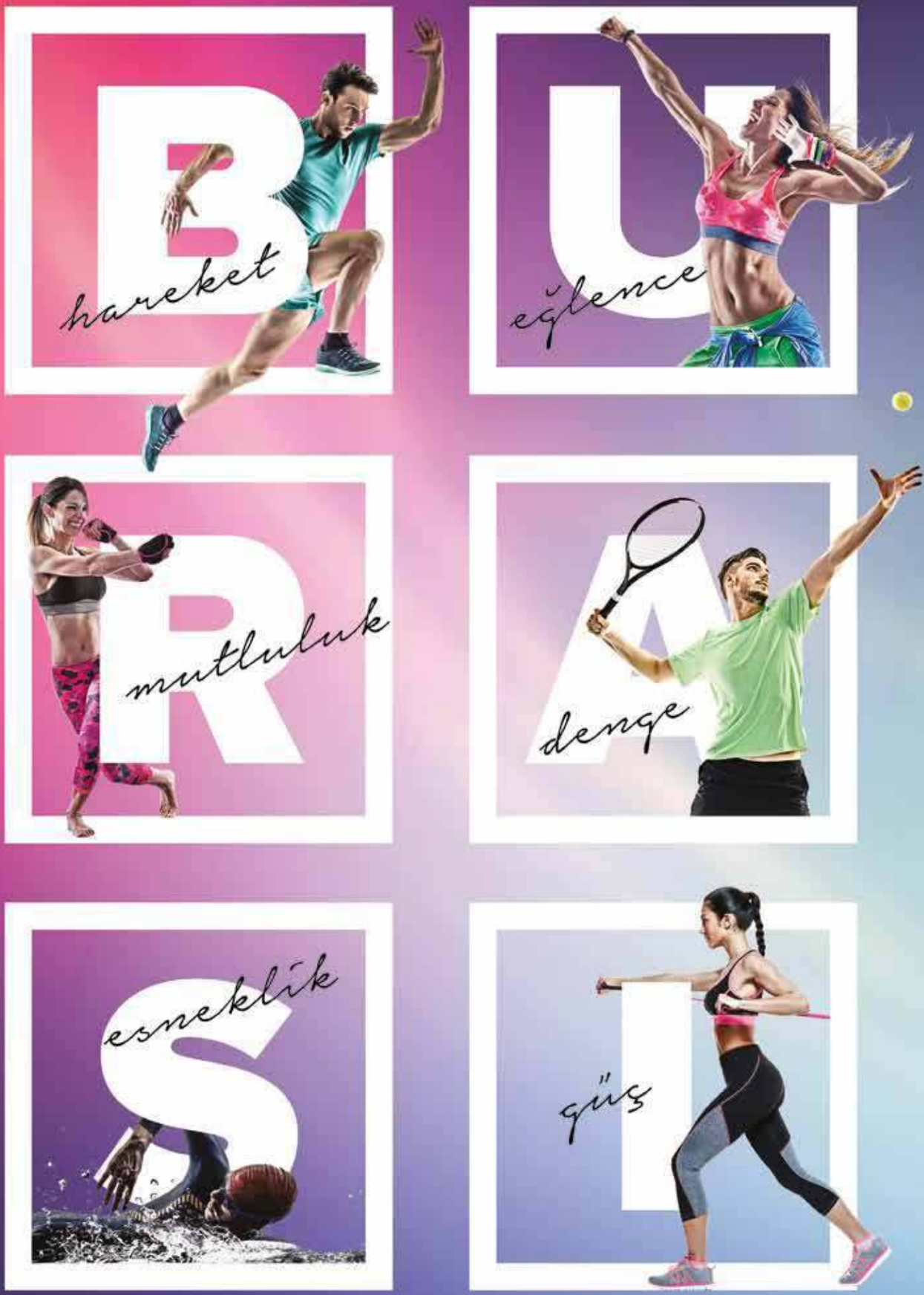
NİL ÖZALP | hande Ünsal | *"Sanatla Büyüyen Çocuklara"*

ŞATIROĞLU
1947
KASAP
/satiroglu_kasap
facebook.com/satiroglukasap
BAYRAM BİRLEŞTİRİR,
MANGAL BÜTÜNLEŞTİRİR.
LEZZET DOLU BİR
BAYRAM GEÇİRMENİZ
DİLEĞİYLE.
ÇAYYOLU | Konutkent 2
0 312 240 55 61
ERYAMAN | Okyanus AVM
0 312 283 44 55
YENİMAHALLE | Çarşı Cad.
0 312 327 74 08
ÇAYYOLU | Mandıra
0 312 241 54 80

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ
FAZLALIKLARINIZI ARTIK
YANINIZDA
TAŞIMAYIN
Diyet ve Beslenme için
İletişime geçin.
Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4. cadde) No:26 Çankaya Ankara
info@cankayayasamhastanesi.com
T. (0312) 496 51 51 F. (0312) 496 5051
www.cankayayasamhastanesi.com
/cankayayasamhastanesi

Burası Sports

İçinizdeki enerjinin farkına varın,
sağlıklı hayatın ayrıcalıklarını **Sports International**'da yaşayın!



THE HYGIENIC GYM

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL

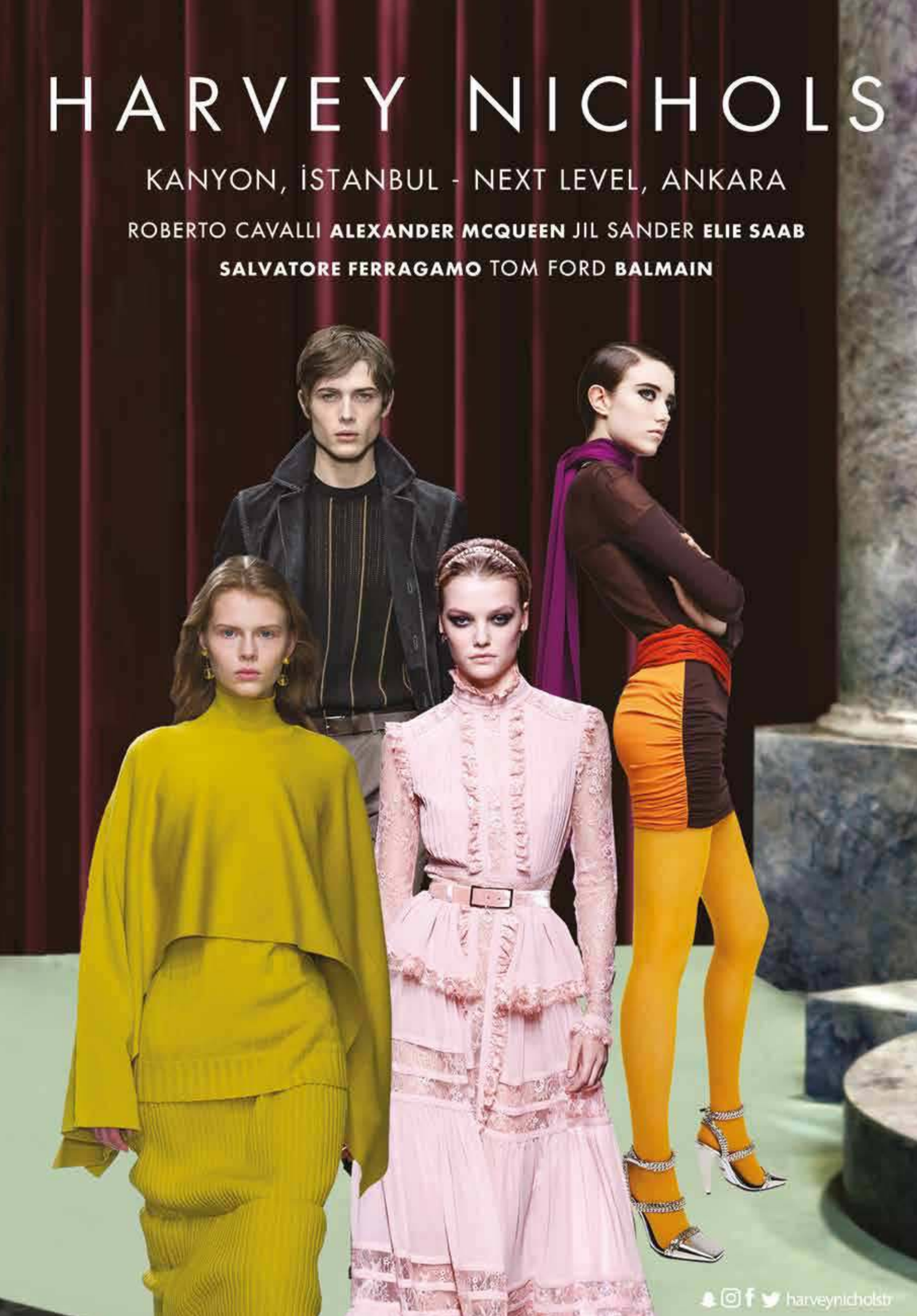
Rhythm

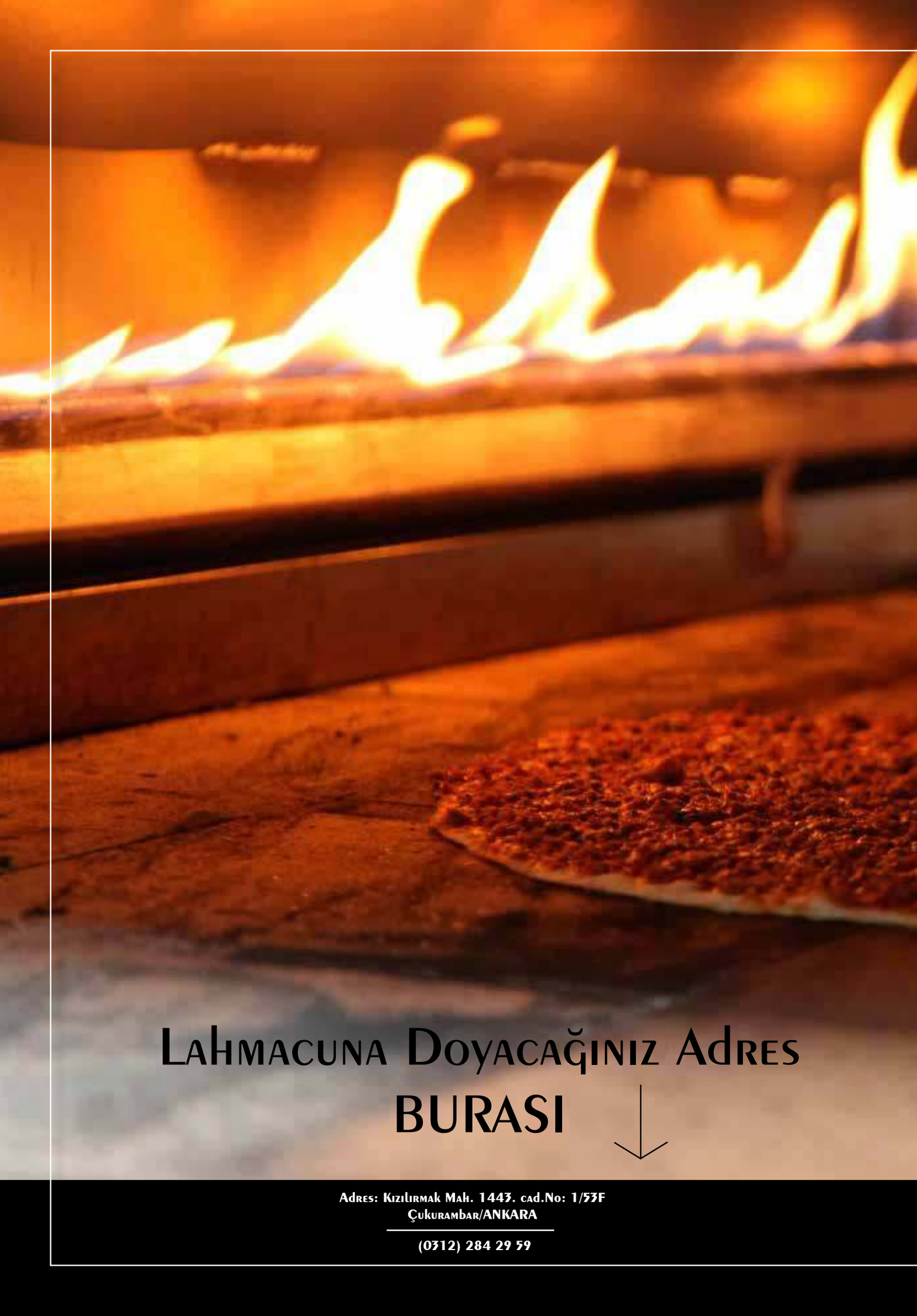
by SPORTS INTERNATIONAL

Hayatın Rhythm'ini değiştir...

Personal Training • Pilates • Spa • Hamam • Masaj • Buhar Odası • Sauna

www.rhythmbysports.com.tr t: 0.312.266 71 34


HARVEY NICHOLS
KANYON, İSTANBUL - NEXT LEVEL, ANKARA
ROBERTO CAVALLI **ALEXANDER MCQUEEN** JIL SANDER **ELIE SAAB**
SALVATORE FERRAGAMO TOM FORD **BALMAIN**
harveynichols



LAHMACUNA DOYACAĞINIZ ADRES BURASI

ADRES: KIZILIRMAK MAH. 1443. CAD.NO: 1/53F
ÇUKURAMBAR/ANKARA

(0312) 284 29 59

cennetkusukebapcukurambar

www.drycenter.com

DRY CENTER

Kuru Temizleme

Adrese Servis Hizmeti Verilmektedir.

Kızılırmak Mah. 1450 Sk. No:1/53 - E (Ankara Ticaret Merkezi)

Çukurambar / ANKARA

0312 286 50 55

MAZZAM

Sayı 21

Mazzam Basın Yayın Reklamcılık Yaz. ve Danş. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Adına İmtiyaz Sahibi

Taner Baran

Genel Yayın Yönetmeni

Merve Özkan

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Aykut Sakinoğlu

Editör

Merve Dinç

Grafik Tasarım

Gizem Uysal

Merve Özkan

Reklam Satış Sorumluları

Sercan Yılmaz

Nazlı Özütok

Haber ve Foto Muhabiri

Koray Yıldız

Mali İşler Sorumlusu

Mehmet Galip

Finans ve Muhasebe Sorumlusu

Murat Ayaz Ulaş

Hukuk Danışmanı

Oğuz Temuçin Kesmen

Katkıda Bulunanlar

Aslı Oskay Özcan, Burak Uzun, Derya Şahin, Dilek Köroğlu,
Dilvin Yücebarlas, Güçlühan Özen,
Seçkin Renklibay, Şenay Yangel

Basım Yeri

Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Kazım Karabekir Cad. Sütçüoğlu İş Merkezi No: 37/4 Ulus/Ankara
Tel. (312) 341 63 10

Basım Tarihi

Haziran 2018

Yayın Türü

Aylık Yerel Süreli Yayın

Yaşamkent Mah. 3061 Cad No:99
Yaşamkent / Çankaya / ANKARA

Telefon. (312) 240 1142

Fax. (312) 240 1140

Web. mazzam.com.tr

E-Posta. info@mazzam.com.tr

YAZILI İZİN ALINMADAN VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KISMEN YA
DA TAMAMEN KOPYALANAMAZ.İMZALI YAZILARIN SORUMLULUĞU
YAZARLARINA, İLANLARIN SORUMLULUĞU İLANI VERENLERE AİTTİR.

EDİTÖRDEN

Merhaba güzel Haziran,Merhaba sevgili Mazzam okuyucuları…Herkese kucak dolusu sevgiler göndererek iyi den iyiye gelmekte olan yaz ayını büyük bir coşku ve mutlulukla karşılıyoruz…Güneş tüm bedenimize ve ruhumuza dokunurken ışı ışıl,mutlu ve huzurlu bir Haziran geçirmeniz dileğiyle…Her ay birbirinden farklı içeriği ile modadan, sanata, sağlıktan, gurme köşesine, Hollywood dünyasına ait dopdolu güncel haberlerimizle siz değerli okuyucularımızın karşısına çıkmaktan büyük gurur ve heyecan duyuyoruz.

Haziran ayını bizlere önemli kılan, evlerimizin adeta çınarı görevini gören evlatlarına babalık görevlerini eksiksiz yerine getiren tüm babalarımızın, Babalar Gününü en içten dileklerimizle kutluyoruz.
Mazzam da bu ay,

Son dönemlerde ekranlarda görmeye alıştığımız sesi de kendisi gibi çok güzel yeni nesil pop sanatçısı Tuğba Yurt'u kapağımızda misafir ediyoruz. İş hayatında çıkmış olduğu başarı basamaklarını tek tek Mazzama anlatan güzel popçu ile,disiplinli çalışma şeklinden,gelecekte ki planlarına dair gerçekleştirmiş olduğumuz röportaj dikkatinizi oldukça fazla çekecek göz atmadan sayfaları geçmeyin deriz.

''Derdim çok"ve"Oyna Oyna" single çalışmaları ile son dönemde adından oldukça fazla bahsettiren güzel ve başarılı yeni nesil pop sanatçısı Hande Ünsal ile dopdolu bir röportaj gerçekleştirdik.Biz sorduk o cevapladı okuması sizden…
Met Gala 2018 bu yıl Rihanna ev sahipliğinde gerçekleşti ve oldukça fazla ses getirdi. Fashion & The Catholic Imagination temasıyla düzenlenen galaya adeta ünlü yağmuru yağdı. Birbirinden farklı Katolik kostümlerle kırmızı halıda boy gösteren Hollywood yıldızları unutulmaz şekilde objektiflere yansıdılar.

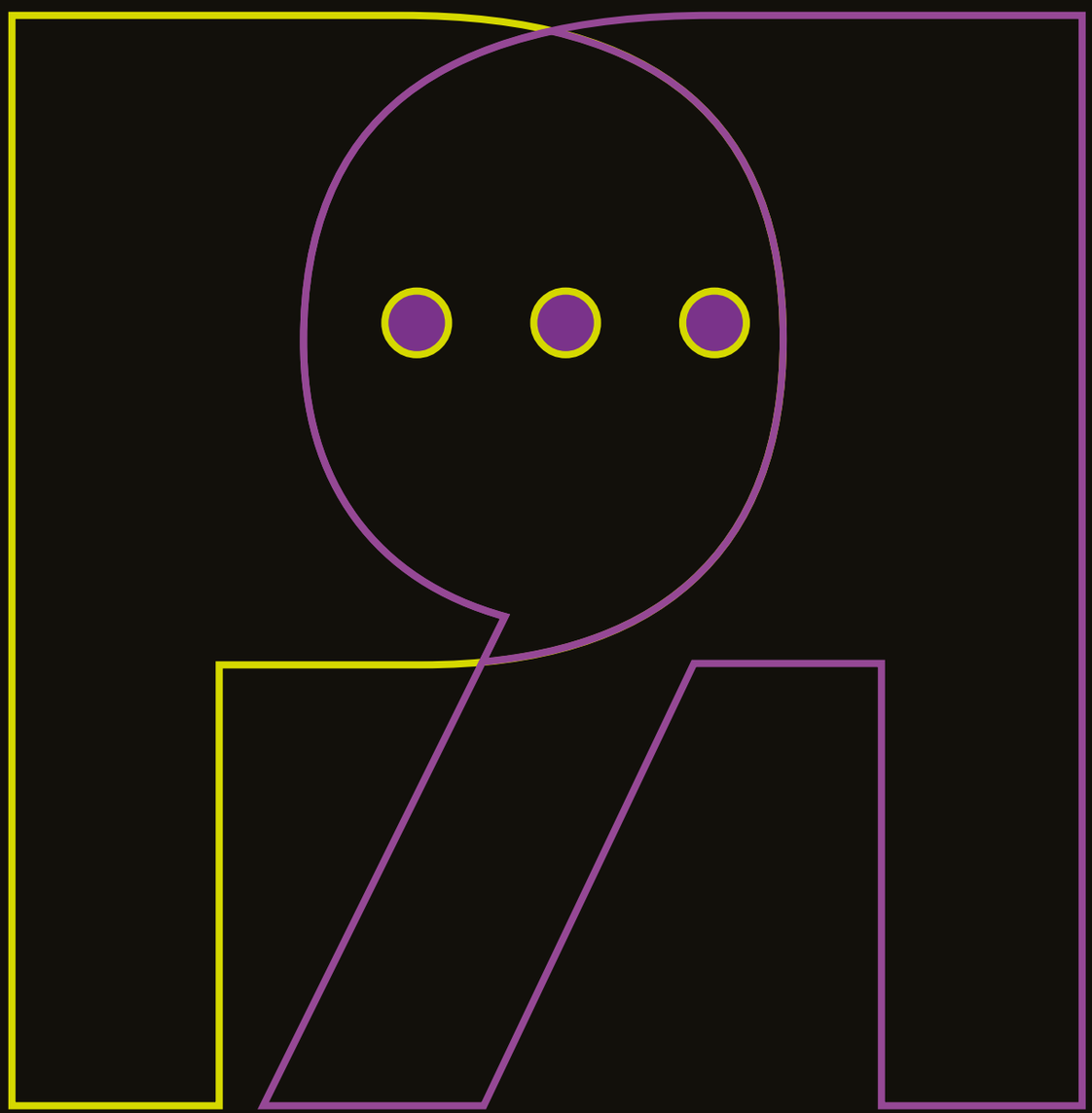
Mazzam PR,
Ünlü mobilya markası Lazzoni ve Mazzam Ailesi iş birliğinde gerçekleşen ''Sanatla Büyüyen Çocuklar"projesi renkli görüntülere ev sahipliği yaptı. Ankara'nın Akyurt ilçesinde bulunan taşımalı eğitim sistemi ile bir çok çocuğun hayallerine dokunan bu proje yardımsever bir çok cemiyet simasını bir arada topladı. Datelier sanat atölyesinde eğitim almış bir çok çocuğun, köy okullarında eğitim gören diğer çocuklar ile iş birliği içerisinde çalışması görülmeye değer güzel karelere de ev sahipliği yaptı.

Mazzam Güzellik,
Sıcak yaz ayları kapı da beklerken, bu ışıltılı ve bir o kadar bunaltıcı günlerde uygulamaktan hiç vazgeçemeyeceğiniz hit olmaya aday en iyi bronzer markalarını ve en fresh yaz kokularını sizler için mercek altına aldık. Buzlu bir bardak kahve eşliğinde sayfalara göz gezdirmeyi unutmayın.

Mazzam Moda,
Düğün sezonu açılırken,en gözde gelinlik ve damatlık modelleri,aksesuarları,bu özel günde dikkat edilmesi gereken tüm detaylar ve tabi ki düğün mekanı önerilerimiz sizler için sayfalarda yerini aldı.Bu özel günde nikah masasına oturacak çiftlerimizin heyecanına az da olsa ortak olabildiysek ne mutlu bizlere :)

Mutlu yarınlarınız olsun,
Görüşmek üzere...

Merve Dinç



PUBLIC RELATIONS

MAZZAM

Magazine & Media

info@mazzam.com.tr

- EVENTS
- MEDIA
- COMMUNICATIONS

İÇİNDEKİLER

18
Mazzam Sokak

88
Deniz AKKAYA

Tuğba YURT
76

25
Serpil Babacan

60
Burak Uzun

magazine

Nil ÖZALP
96

Hande ÜNSAL
114

SECRET GARDEN
104

118
“Sanatla Büyüyen Çocuklara”

Gurme
186

MAZZAM SOKAKTA

AYIN ŞIK'I

AKYA ATAY

Başkent cemiyet hayatının güzel isimlerinden Akya Atay'la bir davet sonrası karşılaştık. Güzel isim şu sıralar modaya merak saldığını, yeni ve ilginç tasarımlarıyla çok yakında Ankaralı kadınların karşısına çıkacağını aktardı. Güzel isim işinin başına dönmek üzere yanımızdan ayrıldı.

BEGÜM AKIŞ

Petaş A. Ş. Yönetim Kurulu Üyesi, başarılı iş kadını Begüm Akışla öğle yemeği için gittiği mekandan çıkarken karşılaştık. Aynı zamanda Aile İşletmeleri Derneği (TAİDER) üyeliğini de sürdüren başarılı iş kadını şu sıralar çok yoğun bir programının olduğunu, çoğu zaman öğle yemeğine vaktinin dahi kalmadığını aktardı.

Koray Yıldız

BELİZ BÜYÜKHANLI

Başkent cemiyet hayatının güzel ismi Beliz Büyükhanlı ile beş çayı için gittiği mekana girerken objektiflerimize yansıdı. Her zamanki güzelliği ve şıklığıyla göz dolduran dolduran zarif isim dostlarıyla bir araya gelip hasret gidereceklerini aktardı. Güzel isim teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

EMİNE DEMİREL AKSOY

Ankara İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği Başkanı Emine Demirel Aksoy'la bir davet sonrası karşılaştık. Beyaz renk seçimiyle oldukça zarif görünen başarılı isim derneğin çok yoğun tempoyla çalıştığını aktardı. Güzel isim teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

ENDER CANAN ADAN

Başkent cemiyet hayatının tanınan isimlerinden, başarılı avukat Ender Canan Adan'la öğle yemeği sonrası karşılaştık. Yoğun iş temposundan dolayı pek fazla dışarı çıkmadığını aktaran güzel isim ofisine dönmek üzere aracına binip yanımızdan uzaklaştı.

ENDER SEVGİ GÜLTEKİN

Ankara cemiyet hayatının güzel isimlerinden Ender Sevgi Gültekin'le davet için gittiği mekandan çıkarken karşılaştık. Üç çocuk annesi olan güzel isim okulların kapanmasıyla çocuklarıyla çokça zaman geçireceğini aktardı. Zarifliğiyle göz dolduran güzel isim aracına binerek yanımızdan uzaklaştı.

RUŞA ACAR

Başkent cemiyet hayatının güzel siması Ruşa Acar dostlarıyla birlikte kahvaltı için gittiği mekandan çıkarken görüntülendi. Uzun süre telefonla konuşan güzel isim şıklığı ve güzelliğiyle göz doldurdu. Zarif isim daha sonra aracını valeden alarak mekandan uzaklaştı.

FİGEN ÇARMIKLI

Başkent iş ve cemiyet hayatının tanınan ismi Figen Çarmıklı bir söyleşi sonrası kameralarımıza takıldı. Çarmıklı, çok yakın bir arkadaşının söyleşisi olduğunu aktardı. Söyleşiden çok keyif aldığını söyleyen Figen Çarmıklı tekrar dostlarıyla buluşmak için yanımızdan ayrıldı.

IŞIK TEKIŞIK

Ankara cemiyet hayatının en zarif isimlerinden Işık Tekışık davet öncesi objektiflerimize takıldı. Sade şıklığıyla dikkat çeken Işık Tekışık şu sıralar çokça il dışına çıktığını, bu nedenle davetlere çok fazla katılamadığını söyledi. Güzel isim organizasyonun yapılacağı mekana girmek üzere yanımızdan ayrıldı.

NAZLI GÜR DEMİR

Ankara cemiyet hayatının güzel ve zarif isimlerinden Nazlı Gür Demirle bir davet öncesi karşılaştık. Zarif isim okulların kapanmasıyla çocuklarıyla daha çok vakit geçireceğini ve ailesiyle birlikte yapacakları tatil için rota seçeceklerini aktardı. Güzel isim daha sonra organizasyonun gerçekleşeceği mekana girdi.

NERMİN KILINÇARSLAN

Ankara'nın en başarılı iş kadınlarından Nermin Kılıçarsalan'la Arcadium Big Chefs'ten çıkarken karşılaştık. Yoğun tempoya kısa bir kahvaltı molası verdiğini aktaran başarılı isim işlerinin başına dönmek üzere yanımızdan ayrıldı.

OLGA KALEMCİ

SK Grup Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Kalemci'nin güzel eşi Olga Kalemci Ankara'nın en seçkin butiklerinde Ceren Can butikten çıkarken görüntülendi. Her zaman ki şıklığı ve sempatik tavırlarıyla göz dolduran güzel isim Ceren Can'ın yeni koleksiyonunu incelemeye geldiğini ve koleksiyonu oldukça beğendiğini aktardı.

1998'den bugüne...

"Hayatımız Çocuklarımız"

20.yıl

LÖSEV

Lösemili Çocuklar Vakfı

Daha da Renkleniyor

turuncu İYİLİĞİN

YARATICILIĞIN sarı

yeşil ÜRETMENİN

KARDEŞLİĞİN turkuaz

mavi GÜVENİN

KARARLILIĞIN kırmızı

rengi...

20 yıl önce bir masa ve bir sandalye ile başladığımız bu yolculukta bizi yücelten gerçek kahramanlarımıza minnettarız

serpil babacan

DOĞAL KALICI MAKYAJIN ADRESİNE HOŞGELDİNİZ

Yaz geldi…
Deniz, kum ve güneşli tatil planları yapıldı bile…

Sıcak havalarda makyaj yapmak zor olacağı için şu günlerde tüm bakımlı kadınların derdi; doğal ama belirgin bir yüz şekline sahip olmak…

Kadınların Tüm Bu İsteklerini
3 Maddeyle Çözüme
Kavuşturuyorum

- kalıcı kaş makyajı,

- kalıcı dipliner,

- kirpik lifting

İşte bu 3 işlem, sizi plajda bile bakımlı gösterecek.

Düşünsenize tatildesiniz ve rimel ya da dipliner akma derdi yok.

Ve bence en önemlisi ertesi gün göz çevresi siyah boya olmayacak mesela :))

Bu 3 işlem sayesinde yaz tatilinizde yanınıza sadece güneş kremi almanız yeterli olacak. Belirgin kaşlar gözlere dikkati çekerken, dipliner göz renginizi, şeklinizi belirginleştirecek, kirpik lifting ise doğal kıvrılmış uzun kirpikler oluşacak .

Aslında ufak değişimlerle belirgin ifadeler katıyoruz.

Acaba bana da olur mu ?
diye şimdiden sizi duyar gibiyim Bunun cevabını almanın tek yolu ise SERPİL BABACAN BEUTY CENTER'a bir uğramanız…

“GÖZ’DE TASARIM” İLE GENTLE MONSTER

Optik sektörünün önde gelen markalarından Dünya Göz Optik, dünya markalarını Türkiye’ye getirmeye devam ediyor. Dünyanın en ünlü tasarım gözlük markası Gentle Monster yeni koleksiyonunu, gerçekleştirdiği organizasyonla Başkent’in seçkin isimlerine tanıttı.

Koray Yıldız

Dünya Göz Optiğin sahibi, başarılı iş adamı Murat İmre, dünya devi bir markayı Ankaralıların beğenisine sunmaktan oldukça memnun olduğunu aktardı. Kalite ve şıklık arayışında olan insanların mutlaka yeni koleksiyona göz atması gerektiğini aktaran İmre, tüm davetlilere teşekkürlerini ileterek hediye vermeyi ihmal etmedi.

DJ Murat Muratlı ve DJ Burak Yalçın’ın canlı performansı konuklardan tam not aldı.

Murat İMRE

Eda DURKAN

Emine DEMİREL AKSOY

Nazlı GÜR DEMİR

Işık TEKIŞIK

Hülya TOPÇUOĞLU KURAL

Şermin ALDEMİR

Baran YAZICI

Tunus Caddesi Dünya Göz Optikte BOM PR işbirliğiyle gerçekleştirilen partiye cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı. Gün boyu süren etkinlikte Mükellef Mutfak tarafından hazırlanan ikramlar ve Çiçeği Burnunda markasının sunumları, davetliler tarafından büyük beğeni topladı. Ankara cemiyet ve iş hayatını buluşturan davette Dünya Göz Optiğin seçkin markalarına oldukça ilgi gösterildi. Tasarımlarıyla dikkat çeken Gentle Monster kullanılan cam ve çerçevelerinin kalitesiyle ön plana çıkıyor. Her sene olduğu gibi gözlük modasının hatlarını belirleyen Gentle Monster, Dünya Göz Optik kalitesiyle kısa sürede birçok insan tarafından tercih edilirken Ankaralılara oldukça havalı bir görünüm sunuyor.

Gülennur AYDIN

Başak Gökçe İNANDIK

Nesrin KILAVUZ

Yoğun katılımla gerçekleşen organizasyonda davetliler tümü özel tasarım olan Gentle Monster gözlüklerinden almayı da ihmal etmedi.

Yaz aylarının yaklaşmasıyla önem kazanan güneş gözlüğü modasında hızlı bir ivme yakalayan Gentle Monster, bu sene plajlarda oldukça tercih edilecek markaların başında geliyor.

Marc Jacobs 350$

Dolce & Gabbana 897€

GÜNEŞ AÇTI...

2018 Yaz dönemine damgasını vurmaya hazırlanan sarı ve tonları, daha parlak, daha ışıklı! Bu sezon tek rakibiniz gök yüzünde parlayan güneş...

GUCCI 665€

Etro 417€

Zara 169,95 TL

Dsquared 2415€

Dolce & Gabbana 1986€

Tory Burch 498$

Zara 79,95 TL

Ralp Lauren 1432€

Flormar 3,50 TL

Marc Jacobs 250€

Flormar 29,99 TL

GUCCI
Yuvarlak güneş gözlüğü
339 €

GUCCI
halka
195 €

GUCCI
Süslenmiş yüzük
270 €

VALENTINO
Rockstud deri bileklik
145 €

JW ANDERSON
Ay Yüz Altın Kaplama Küpe
365 €

ALTIN KAYNAK

BALMAIN
Altın gerdanlık
455 €

SAINT LAURENT
Opyum YSL oyulmuş broş
249 €

CHLOÉ
Rita çember küpeleri
269 €

GUCCI
Kristal süslenmiş kolye
490 €

GUCCI
Çok parmaklı yüzük
345 €

BALMAIN
Logo bilezik
375 €

CHLOÉ
Katmanlı disk küpe
329 €

GUCCI
Kristal süslemeli klipsli küpeler
355 Avro

BALENCIAGA
Kristal süslemeli klipsli küpe
190 €

DIOR SO REAL
Evolution havacı güneş gözlüğü
395 €

GUCCI
Süslenmiş yuvarlak güneş gözlüğü
759 €

DIOR SO REAL
Pop güneş gözlüğü
295 €

OSCAR DE LA RENTA
Manşet ve saplama küpe seti
309 €

SOKAK MODASININ ÖNCÜSÜ SNEAKER'LAR

Emilio Pucci
525€

Rahatlığı ve göze hitap eden modelleri ile son dönemlerin en fazla tercih edilen tamamlayıcı parçalarından birisi olan Sneaker ayakkabılar birbirinden farklı modelleri ile bu sezon oldukça fazla adından söz ettireceğe benziyor.

Fila
486₺

Gucci
790$

Bir çok dünya markasının değişik modellerde piyasaya sunduğu bu kurtarıcı ayakkabılar sezonun hit parça olmaya en güçlü adayları arasında...

Prada
727€

Alexander Mcqueen
395€

Balenciaga
700$

Louis Vuitton
4250₺

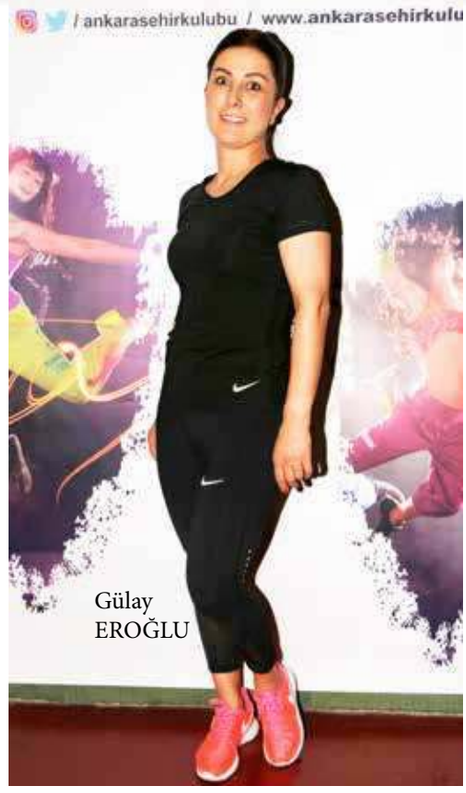
Chiara Ferragni
250€

ANKARA ŞEHİR KULÜBÜ YİNE BİR REKORA İMZA ATTI

23 yıldır Gaziosmanpaşa Uğur Mumcu Caddesinde hizmet veren AŞK, 250 üyesinin katılımıyla gerçekleşen bir Zumba Masterclass'ı düzenledi. DJ Doğancan ve Perküsyon sanatçısı Eminay'ın da eşlik ettiği organizasyon da Cem Ölmez, Çiğdem Aldemir, Yeşim Üstündağ ve Deniz Koçtürk adlı eğitmenler farklı zumba teknikleri ile kulüp üyelerini coşturdu.

Koray Yıldız

Gamze UZ



Gülay EROĞLU

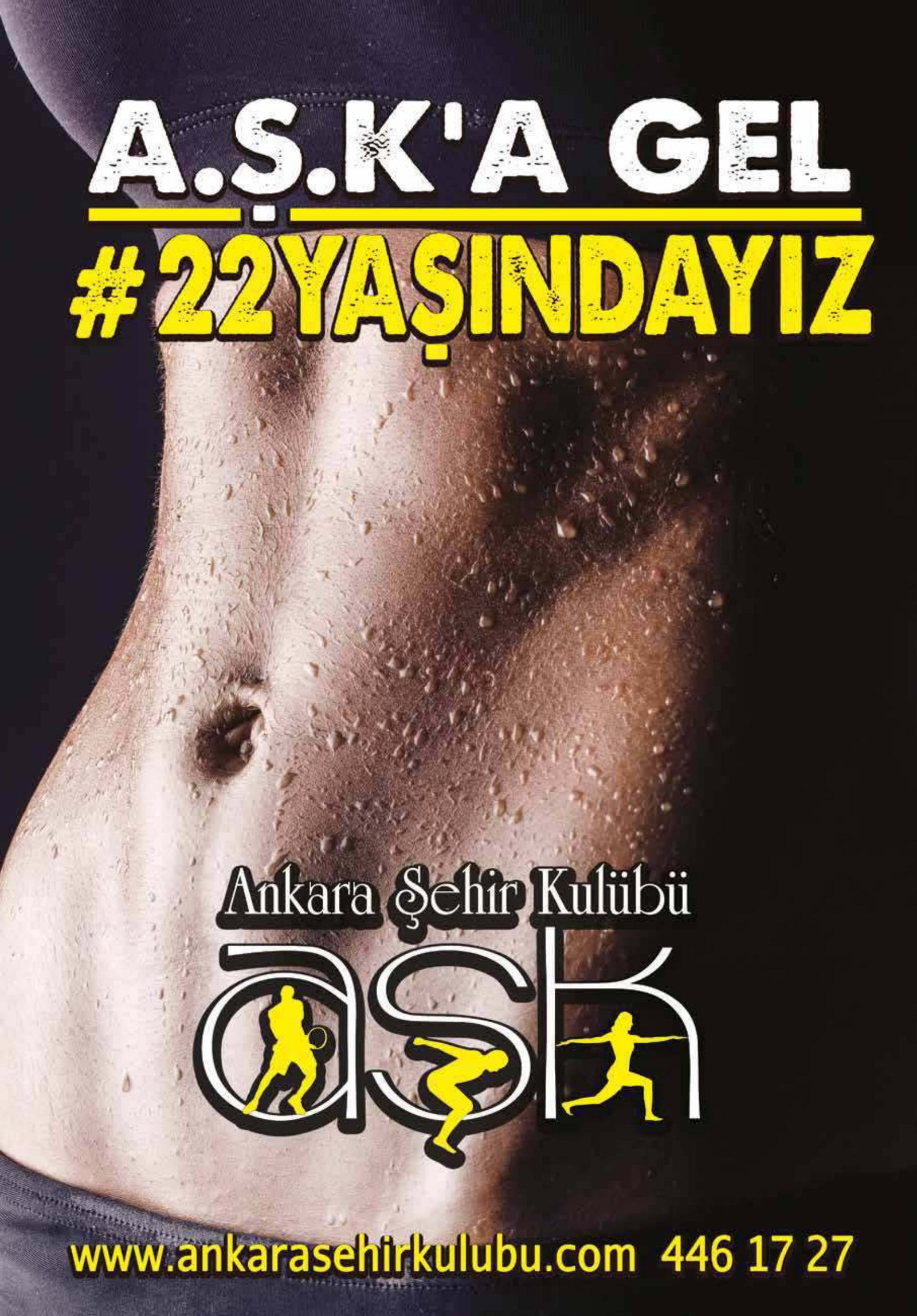
Songül ÇATAK

Cenk HARİ

Ebru ÇETİN

Mehtap NAS

Organizasyon'da Yiğit Ozan ve ekibinin yaptığı Hip-Hop gösterisi büyük beğeni topladı.Tesisin Genel Müdürü Gamze Uz, katılan tüm kulüp üyelerine, tüm çalışanlara ve organizasyon sorumlusu Deniz Koçtürk ve Aerobik Supervisor'ı Efe Kandemir'e teşekkür etti.


A.Ş.K'A GEL
#22YAŞINDAYIZ
Ankara Şehir Kulübü
ASK
www.ankarasehirkulubu.com 446 17 27

“ROTANI BELİRLE, ENERJİNİ YÜKSELT ve HAYATA KARIŞ”

Cepa AVM, “Biz Bize Sohbetler” başlığı altındaki söyleşilerine bir yenisini daha ekleyerek geçtiğimiz salı günü Enerji Terapisi Uzmanı Şule Bozkurt’u ağırladı. Hayatımızda pozitif enerjiye nasıl yer açmamız gerektiğini ve enerjimizi nasıl doğru kullanacağımızı konuklarıyla paylaşan Bozkurt’u dinlemeye gelenler arasında Ankara cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden; Figen Çarmıklı, Mine Aygün gibi isimlerde vardı. Şule Bozkurt, söyleşi öncesi konuklarını selamladıktan sonra söyleşiye katılanlardan birkaç kişi seçerek kişilere kısa süreli “Bars” terapisi uyguladı. Herkesin merakla izlediği söyleşi, mini bir enerji terapisi çalışması ile son buldu.

Koray Yıldız

Şule BOZKURT

Figen ÇARMIKLI

Mine AYGÜN

Doğal

MAX MARA
450 €

SAINT LAURENT
265 €

MAX MARA
615 €

RAG VE KEMIK
209 €

GIVENCHY
585 €

Bırakın tişörtler konuşsun...

Balmain
195€

Baskılı tişörtleri giymenin en önemli kuralı: Hangi markanın veya tasarımcıya ait olduğunu bir kenara bırakın! Elbette Gucci'nin veya Fendi'nin klasikleşmiş çizgilerini üzerinde taşıyan tişörtlerinin cazibesi ayrı ama sokak arasında, hiç ummadığınız bir mağazada ya da hayranı olduğunuz bir grubun konserinde karşınıza çıkacak bir tasarım tişört de en az onun kadar çarpıcı olabilir. İşin sırrı özgün olmakta! Ve tabii ki bir de, sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz tişörtü seçerek, onu günlük stilinize zahmetsizce uyarlamakta.

Off-White
213€

Coach
110€

1

2

3

4

5

6

7

8

1-Fendi 465€
2-Etro 195€
3-Gucci 370€
4-Gucci 707$
5-Moncler 99€
6-Etro 143€
7-Roberto Cavalli 240€
8-Saint Laurent 213€

TREND ALARMI
BEL ÇANTALARI

Dışarıya çıkarken yanına fazla eşya almayı sevmeyenler için rahat ve pratik kullanıma sahip bel çantaları sezonun yıldızı olmaya aday... Renkli ve farklı modellerde birçok marka tarafından üretilen bu minik bel çantaları çok hoşunuza gidecek.

Stradivarius 89,95₺

Zara 99,95₺

Miu Miu 790€

Pull & Bear pantolon, 89.95 TL | Zara yelek, 89.95 TL | Beymen çanta, 249 TL

Gucci 5100

Saint Laurent 1353€

Monokhi
602€

Prada 1074€

Isabel Marant
324€

HASVAK BİR İLK'E İMZA DAHA ATTI

Türkiye Devlet Hastaneleri ve Hastalara Yardım Vakfı (HASVAK) Türkiye'de ilk defa uygulanan bir projeyi hayata geçirdi.

Koray Yıldız

Türkiye Devlet Hastaneleri ve Hastalara Yardım Vakfı (HASVAK) yepyeni bir projeyle çocukların yüzünü güldürüyor. Geçtiğimiz Mayıs ayında MeyraPalace Otel'de düzenledikleri bir davetle, "Çocuklarımızın Ameliyata Götürülmesi Projesi" adıyla hayata geçirdikleri projede amaç, ameliyathaneye giderken ağlayan, kendini sedyeden atan çocukların bundan sonra akülü araçlarla ameliyathaneye götürülmesi planlanıyor. Bağış yoluyla alınan araçların sayısı gün geçtikçe artıyor. Vakıf Başkanı Engin Öztürk bu projeyle birlikte çocukların moral bulacağını, ameliyat korkusunu bir miktar yenebileceklerini aktardı. MeyraPalace Otel'de gerçekleştirilen davet renkli görüntülere de sahne oldu. Gülşah Sayan'ın hazırladığı "Otantik Kıyafetler Defilesi" davetlilerden büyük ilgi gördü. Vakıf başkanı Engin Öztürk şimdilik Bursa ve Ankara'da hayata geçen projenin ilerleyen dönemlerde tüm Türkiye'de uygulamaya başlanacağını aktardı.

Engin ÖZTÜRK

Ayça ÜNAL

Buket KOÇER

bigthinks

OUTDOOR
OUT OF HOME ADVERTISING
DIGITAL SOLUTIONS
CREATIVE SOLUTIONS

bigs
OUTDOOR MEDIA ADVERTISING

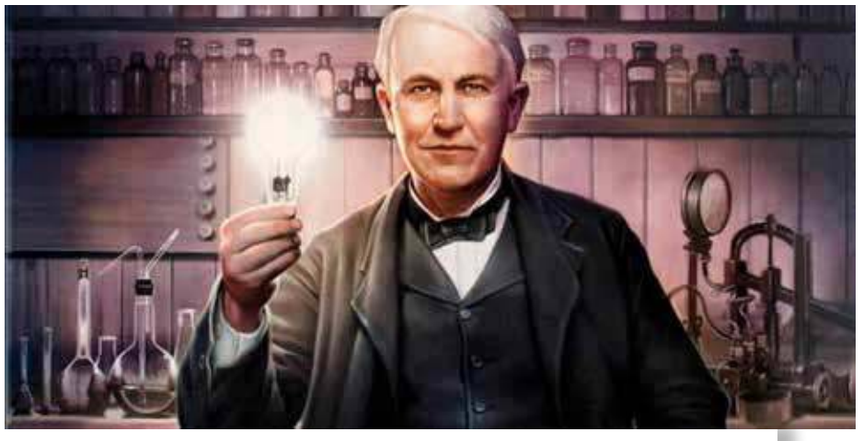
www.bigsmedya.com info@bigsmedya.com @bigsmedya

TARİHTE NELER OLDU?

HAZİRAN

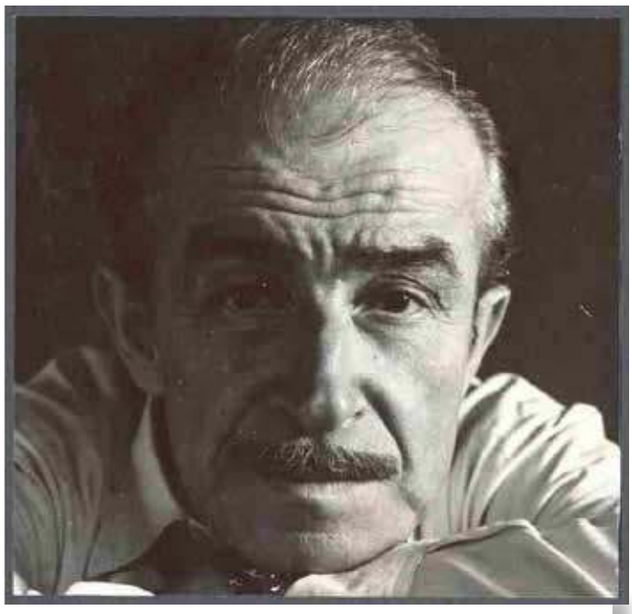
1 HAZİRAN 1944

Dünyaca ünlü sunucu ve model Heidi Klum dünyaya geldi.



1 HAZİRAN 1869

Thomas Edison, elektrikli oy verme makinesinin patentini aldı.



2 HAZİRAN 1970

Yazar Orhan Kemal. Modern Türk edebiyatının en büyük yazarlarından olan Kemal, siyasal görüşleri nedeniyle baskı ve kovuşturmalara uğramış, 30. sanat yılını hapiste karşılamıştı. Adına konulan Orhan Kemal Roman Armağanı her yıl yazarın ölüm gününde veriliyor. İlk ödülü 1972'de Yılmaz Güney Boynu Bükük Öldüler kitabıyla aldı.

3 HAZİRAN 1982

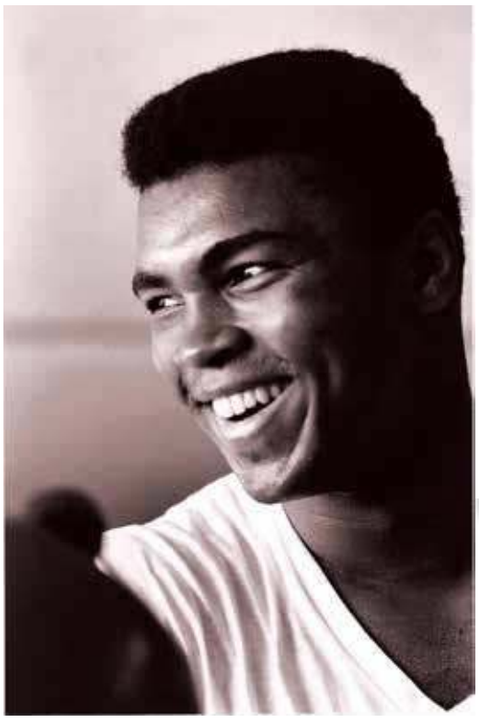
İngiliz futbol takımı Liverpool kuruldu.

4 HAZİRAN 980

Davranışların en iyisi iyi niyetten doğandır. Niyetin en iyisi ise bilimden ortaya çıkandır diyen bilim adamı İbni Sina doğdu.

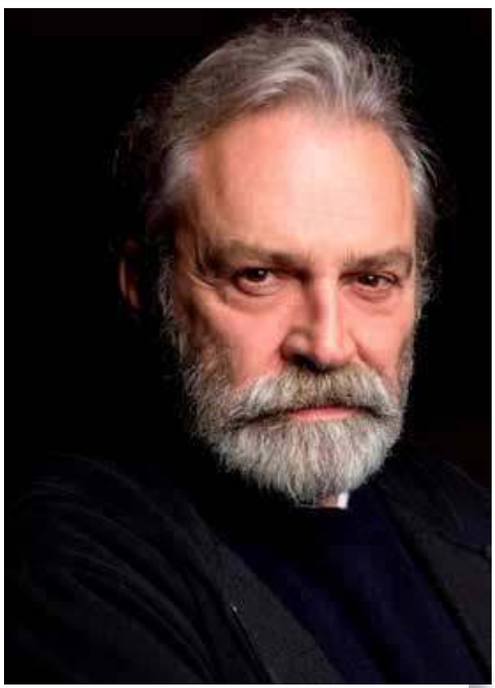
4 HAZİRAN 781

Tarihte ilk kez bir güneş tutulması Çin'de kayıtlara geçti.



4 HAZİRAN 2016

Dünya boksunun efsane ismi Muhammed Ali, solunum yolu rahatsızlığı nedeniyle tedavi gördüğü hastanede 74 yaşında yaşamını yitirdi.



5 HAZİRAN 1954

Türk sinemasına büyük katkılarda bulunan ünlü oyuncu Haluk Bilginer dünyaya geldi.

7 HAZİRAN 1977

Ünlü sanatçı Semiha Yankı 13.Uluslararası Altın Orfe şarkı yarışmasında Türkiye'yi temsil etti ve birinci oldu.

9 HAZİRAN 1963

ABD'li Aktör, Senarist, Yönetmen, Yapımcı ve Müzisyen Johnny Deep dünyaya geldi.

10 HAZİRAN 1993

Dünya sinemalar günü Türkiye de ilk defa kutlandı.

11 HAZİRAN 1930

Türkiye Cumhuriyeti Merkez Bankası'nın kurulmasına ilişkin kanun Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kabul edildi.

13 HAZİRAN 2008

Türkiye'nin 4. iletişim uydusu TÜRKSAT 3A 11 dakika gecikmeyle saat 01:05'de Fransız Guyanası'ndaki Kourou üssünden uzaya fırlatıldı.

15 HAZİRAN 1994

İşadamı Vehbi Koç'a İsviçre'de Birleşmiş Milletler Nüfus Faaliyetleri Ödülü verildi.

17 HAZİRAN 1930

Yeşilçam'ın unutulmaz ismi yediden yetmişe gönüllerde taht kuran sanatçı Adile Naşit dünyaya geldi.

20 Haziran 1967

Hollywood yıldızlarının başında yer alan bir birinden farklı sinema filmlerinde rol alan Nicole Kidman dünyaya geldi

28 HAZİRAN 1914

Sırp öğrenci Gavrilo Princip Avusturya Macaristan veliahtı Franz Ferdinand ve karısını Saraybosna'da öldürdü. 1. Dünya Savaşı başladı.

AŞK DOLU CARTIER LOVE BRACELET

Cartier 'in ikonik "aşk" bileziği ününden ve özgünlüğünden hiçbir şey kaybetmeden hala popüler hala her ünlünün bileğini süslemeye devam ediyor.

Cartier Rainbow 6750$

Cartier Love Bracelet
5550$

Cartier 4 Diamond Bracelet

Ortaçağdaki bekaret kemerinden esinlenerek 1969 yılında takı tasarımcısı Aldo Cipullo tarafından hayata geçirilen bu özel bileziklerin kullanımı da en az tasarımı kadar sıra dışı. Aşkı ve bağlılığı simgeleyen bu bilezikleri sevgiliniz kolunuza taktığında bilin ki istediğiniz zaman çıkaramazsınız. Çünkü özel bir kilit mekanizmasına sahip olduğu için anahtarı sevgilinizdedir ve ancak o istediği zaman açıp çıkarabilirsiniz. Tabi artık günümüzde buna pek rağbet edilmiyor. Sevgiliniz olsun olmasın birçok kişi bu bileziklerin güzelliğine karşı koyamıyor. Yalnızları oynasanız bile anahtarın sizde olması yeter :)
18 karat altın ve pilatinium kullanılan bileziklerin sarı, beyaz ve pembe olarak 3 çeşidi var. Birbirinden güzel bu özel bileklikler bileğinize dokunduğu andan itibaren aşk yaşayacaksınız…

4 Diamond Bracelet 13000$

Cartier 10 Diamond Bracelet
12000$

Diyet yaparken
pide ve lahmacun da yediren
Kibem Diyet Mutfak'la
tanışmanın tam zamanı
2 ANA
3 ARA
ÖĞÜN
KİBEM
DİYET MUTFAK
ÖĞLE YEMEĞİ
0549 499 09 39
info@kibem.com.tr
www.kibem.com.tr
Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah.
2799 Sk. İlko Sitesi No:19
ÇAYYOLU /ANKARA

en güzel dalış saatleri

IWC, Aquatimer Chronograph Edition Expedition Charles Darwin

IWC'nin Charles Darwin'e saygı niteliğinde yaratılan Aquatimer Chronograph Edition Expedition Charles Darwin modeli, dengeli bir tasarıma sahip. Charles Darwin'in Galapagos adalarına taşıyan HMS Beagle gemisine ithafen, ilk kez bronz kasalı bir model tasarlandı. Siyah kauçuk kayışı, mekanik kronografı, kendinden kurum mekanizma ve 68 saat güç rezervi özelliklerini SafeDive sistemi ile 30 bar suya dayanıklılık özelliği ile taçlandırmış.

44.0 mm çaplı kasasının arkasında ise dünyayı değiştiren teori sahibi Darwin'in portresi gravür olarak işlenmiş.

Blancpain, Fifty Fathoms Bathyscaphe

Panerai'nin dalgıç saati.. Luminor Submersible 1950 3 Days Automatic Titanio, 47 mm'lik karekteristik bir tasarıma sahip. Titanyum kasasının bezeli tek yöne dönüyor. 300 metre su derinliğine kadar mükemmel bir performans sergiliyor. Modelin kalbinde ise kendi üretimleri olan mekanizması atıyor. Kadran üzerindeki kronograf ibresi maviliği ile diğerlerinden kolaylıkla ayrılıyor. Kauçuk kayış üzerinde yine aynı ton mavi ile markanın logosu yer alıyor.

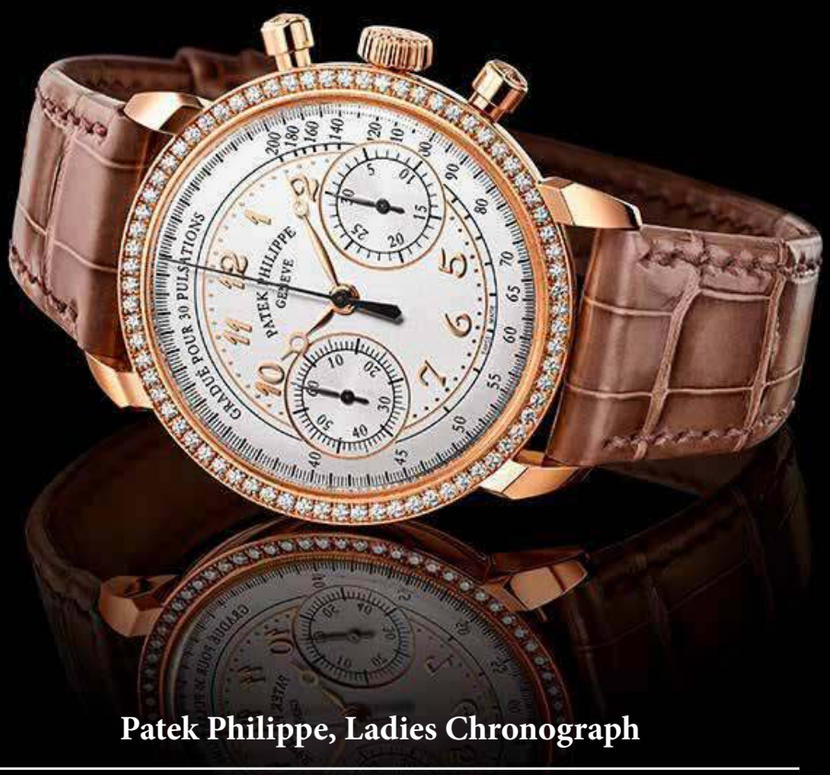
Panerai, Luminor Submersible 1950 3 Days Automatic Titanio

Panerai'nin dalgıç saati Luminor Submersible 1950 3 Days Automatic Titanio, 47 mm' lik karekteristik bir tasarıma sahip. Titanyum kasasının bezeli tek yöne dönüyor. 300 metre su derinliğine kadar mükemmel bir performans sergiliyor. Modelin kalbinde ise kendi üretimleri olan mekanizması atıyor. Kadran üzerindeki kronograf ibresi maviliği ile diğerlerinden kolaylıkla ayrılıyor. Kauçuk kayış üzerinde yine aynı ton mavi ile markanın logosu yer alıyor.

Omega, Seamaster Planet Ocean ETNZ 'Deep Black' Master Chronometre

Yat ve yatçılık ile çok yakından ilgilenen Omega ayrıca ETNZ Emirates Team New Zealand takımını da destekliyor. Yarış öncesi gerekli duyulan geri sayım işlemini kadranında gösteriyor, ayrıca 24 saat ölçeği ile donanımlandırılmış. Siyah tekstil kayışı ise özel bir kauçuk katman ile güçlendirilmiş. Siyah seramik kasası 45,5 mm kalınlığında ve 600 metre su basıncına dayanıklı. Siyah bezeli üzerinde mavi ve kırmızı renkler ile geri sayım gösteriliyor.

PARLAYIN..



Patek Philippe, Ladies Chronograph

Patek Philippe'nin tamamıyla feminen bilekler için yarattığı kronografı elle kurum olarak tasarlandı ve firmanın en ayrıcalıklı kadın modellerinden biri. 38 mm kasa çapında yer alan bezeli 72, tokası ise 27 adet pırlanta ile süslü. Şık tasarımı, geleneksel görünümü, elle desenlenen kadranı safir camının ardından göz alıcı bir güzelliğe sahip. Kasa kenarında iki baskı butonu, bir de ayar tepesi bulunuyor. Butonlardan ikisi kronografın başlayıp durdurulmasını için. Saat 3 konumunda yer alan tepe ise saatin elle kurulmasını sağlıyor.

Bvlgari, Diva Finissima Minute Repeater

Bvlgari, Diva Finissima Minute Repeater'a dünyanın ince elle kurum dakika tekrarı mekanizması ile can verdi. 18 K pembe altın 37 mm kasa çapına sahip modelin isteğe bağlı olarak saat başında, çeyreklerde, dakikalarda ayarlanabilen zil çalıyor. Kadranı Japon sanatı Urushi, el boyama lake tekniği ile yapılan kadranı çok göz alıcı. Kasa kenarında çok şık bir charm sallanıyor. 10 adet olarak limitli olarak üretildi.

Corum, Golden Bridge Round 39 MM

Corum'un Golden Bridge Round'da efsanevi mekanizmasının altın köprüleri kadın modelinin kadranına taşındı. 39 mm kasa çapına sahip ve baget mekanizması yatay olarak tüm zarafeti ile görülüyor. Markiz kesim pırlantalar daha da parlak olmasını sağlıyor. Beyaz altın ve pembe altın olarak iki güzel versiyonda üretildi.

Carl F. Bucherer, Adamavi Automatic

Saatin kendi tonlarında çelik içerisinde zarif model Adamavi Automatic 31 mm kasa çapı içerisinde tanıtıldı. 30 metreye kadar suya dayanıklılık özelliği var. Güçlü kalibresi ile 38 saat kesintisiz çalışabiliyor. Saat 3 konumundan açılan pencereden tarih görülüyor. Hem kasa önü hem de kasa arkasında safir kristalin estetik görünümü kullanıldı. Milanes hasır kayış ise modelin bütünlüğünün altına imzasını atıyor adeta.

Hakan MAMAN-Neslihan ALRAZ

Hakan MAMAN-Gökhan ARDAHANLI

Mustafa-Nuray TAŞKIN

HAKAN & NESLİHAN'IN GÖRKEMLİ KINASI

Koray Yıldız

Başkent iş dünyasının başarılı isimlerinden Hakan Maman ve avukat Neslihan Alraz evliliğe giden yolda son adım olan Kına gecesini geçtiğimiz Mayıs ayında Wishes Garden & W Lounge Çayyolu'nda gerçekleştirdi. Aile üyeleri ve dostlarının yoğun katılımıyla gerçekleşen kına gecesinde davetliler ve Hakan, Neslihan çifti doyasıya eğlendi. Gelin Neslihan Alraz uzun süre sahnede dostları ve ailesiyle dans etti. Damat Hakan Maman'ın salona girmesiyle gelenek ve göreneklere bağlı kalınarak kına yakıldı. Eğlence gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam etti.

Emrah-Zeynep MAMAN

Kadir -Mehtap ÇÖKLÜ

Zeynep-Mehmet ÇİFTÇİ

Sibel ÇETİN

Fatih ER

Soner-Rojda GEÇİCİ

Büşra ÇÖKLÜ-Belkıs BAKAR-Hilal MAMAN

Esin POYRAZOĞLU-Hülya METE

HAKAN & NESLİHAN ÇİFTİ MUTLULUĞA "EVET" DEDİ

Koray Yıldız

Başarılı iş adamı Hakan Maman ve başarılı avukat Neslihan Alraz Meyra Palace'da yapılan görkemli törenle dünya evine girdi.

Ankara'nın tanınmış iş adamlarından Hakan Maman ve genç avukat Neslihan Alraz görkemli bir törenle mutluluğa evet dedi. Meyra Palace'de düzenlenen düğüne başkent iş yaşamının seçkin isimleri katıldı. Damat ve gelinin salona girmesiyle başlayan eğlence gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürdü. Hakan, Neslihan çifti düğünlerde klişe haline gelen ilk dans olayına da farklı bir bakış açısı getirdi. Salona Azeri oyun havasıyla giriş yapan çift uzun süre alkışlandı. Nikah merasimi sonrası sahneye çıkan Azeri dansçılar showlarıyla izleyenleri büyüledi. Gece boyunca davetlilerle tek tek ilgilenen çift yakınlarıyla fotoğraf çekilmeyi de ihmal etmedi. Eğlence gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam etti.

Mehmet-Zeynep ÇİFTÇİ

Fatma-Mehmet İlker YILMAZ

Kadir-Mehtap ÇÖKLÜ

Leyla-Seçkin ARIKAN

Pınar-Yusuf GEÇİCİ

PNazlı-Orbay DEMİR

Taner BARAN

Merve DİNÇ

Engin-Dilan ÇAKAN

Flormar'ın yenilenen "Lip Balm" serisi ile bu yaz dudaklar hem renkli hem bakımlı!

Elma, Karpuz, Çilek

Flormar'ın elma, karpuz, çilek ve karadut aromalarından oluşan lip balm serisine iki yeni ürün eklendi. Pamuk şeker aromalı **"Cotton Candy** Match Balm" ve hindistan cevizi kokulu **"Coconut Lip Balm"** yazın tazeliğini dudaklarında hissetmeni sağlayacak.

Flormar'dan Yaz Tadında Rengarenk Lip Balm'lar

Cotton Candy Match Balm'ın yoğun nemlendirme özelliği, dudak ısısına göre renk değiştirip doğal bir pembelik verirken, pürüzsüzleştirici etkisi ile çekici ve kusursuz dudaklara sahip olacaksın!

Naturel tondaki rengi ve hindistan cevizi aroması ile zenginleştirilmiş yepyeni dudak bakım ürünü **Coconut Lip Balm'ın** yumuşak yapısı, yazı çağrıştıran kokusu ve kremsi yapısıyla pürüzsüz ve parlak bir dudak görünümüne kavuşacaksın...

Flormar'ın, paraben içermeyen renkli ve eğlenceli **"Lip Balm"** serisinin 6 farklı renk ve esans seçeneği ile, hem doğal ışıltılı hem de bakımlı dudakların sırrını yakalamak için vakit kaybetmemeni öneririz.

Yeşim Ağca

Altın Yatak olarak kendine özgü tasarımlarımız, ürünlerimizde kullandığımız birinci sınıf malzemelerimiz, geniş ürün yelpazemiz, profesyonel ekibimiz ve hızlı teslimatımız ile yatak sektöründe uzun yıllardır hizmet vermekteyiz.
Uğur Mumcu Mağazamızda Altın Yatak, Dunlopillo, LaZboy koltuk, Goldengoose ve Linette ürünlerimiz satılmaktadır.

Uğur Mumcu Cad. 40 / B Gaziosmanpaşa
0 312 437 19 60

ALTINYATAK

Son zamanlarda Lateks yataklar çok tercih ediliyor. Lateks yatak deyince de akla ilk ALTIN YATAK geliyor. Neden Lateks yatak?

Yatağımızı alırken vücut ergonomimize ve doğal malzemelerden üretilmiş olmasına dikkat etmeliyiz. Mağazamızda Dunlopillo doğal talalay lateks yataklarımız bulunmakta.
Talalay Lateks; en saf formu ile olgun kauçuk ağacının gövdesinden çıkartılan sütün, özel Talalay üretim süreci sayesinde optimum hava dolaşımı, esneklik ve vücut desteği sağlayan açık hücre yapısı, yuvarlak ve homojen hava kabarcıkları oluşturması ile elde edilen bir malzemedir.
Talalay Lateks yatağınıza yattığınızda blok ve homojen yapısı sayesinde vücudunuzun yükünü hemen alarak, size anında rahatlık verir ve kusursuz uyku sunar. Doğal blok yapısı sayesinde çiftlerin hareketlerini birbirlerine iletmeyerek kesintisiz bir uyku keyfi sunar.
Sessizdir ve dayanıklı yapısı sayesinde yıllarca deforme olmadan size ilk günkü uyku konforunuzu sunar.
Bu nedenle Lateks yataklarımız çok tercih ediliyor. Bu arada bebeklerimiz için de doğal malzemelerden yapılmış, mışıl mışıl uyuyacakları yatak, yorgan, yastık ve alezide Altın Yatak mağazamızdan temin edebilirler.

Baza ve başlıklarınız hakkında da biraz bilgi alabilir miyiz?

Tabii ki; Baza ve başlıklarımız da çok fazla çeşidimiz bulunmaktadır.
Kumaş yelpazemiz oldukça zengindir. Kumaşlarımız silinebilir ve üretimde kullanılan malzemelerimiz son derece kaliteli, uzun ömürlü olduğu için çok tercih edilmektedir.

Gelelim muhteşem LaZboy koltuklarınıza Türkiye konforun değerini biliyor diyebiliriz. La-Z-boy koltukların diğer koltuklardan farkı nedir?

İnsan vücuduna uygunluğu ile "ergonomi ödülü" kazanan "La-Z-boy", üstün kalitesi ve sağlamlığı ile kuşaklar boyu devam eden bir dinlenme alışkanlığı olmuştur. Birbirinden bağımsız hareket edebilen sırt ve ayak fonksiyonlarına ek olarak 16 farklı kademe seçeneği bulunur.
Açılıp kapanabilen ayak desteği, tercihinize göre 3 farklı kademede ayarlanıp kilitlenebilir.

Görüyorum ki mağazanızda çok özel yastık ve yorganlarınız da bulunmakta? Bununla ilgili neler söyleyebilirsiniz?

Evet ALTIN YATAK tekstil ürünlerinde de başarıya imza atmıştır Mağazamızda goldengoose, Linette ve Dunlopillo tekstil ürünlerimiz de bulunmaktadır.
Dunlopillo yastıklarımız kullanıcısının vazgeçemediği muhteşem bir üründür. Boyun fıtığı ve baş terlemesi yaşayanların tek tercihidir.
Yün, Pamuk, Bambu, Microfiber yorgan yastık ve alezlerimiz de memnuniyeti yüksek ürünlerdir.

KEDİ VE KÖPEKLERİN BİTKİ YEME ALIŞKANLIKLARI

Burak UZUN
Veteriner Hekim

Kedi ve köpeklerin neden bitki tükettikkleri hakkında kesin bir bilimsel veri bulunmamakla beraber iki genel kanı vardır. Bunlar hayvanın kendisini hasta hissetmesi ve bitki tükettikkten sonra kusarak rahatlamaları ya da dietlerindeki bazı besinsel eksiklikler olarak görülür. Bu doğrultuda yapılan anket ve çalışmalarda; sağlıklı köpeklerin 80%' inin çimen ya da diğer bitkileri yedikleri, 68%' inin günlük ya da haftalık olarak bitki yediklerini, sadece köpeklerin 8%'inin bitki yemeden önce hastalık belirtileri gösterdiğini, 22%' sinin bitki yedikten sonra kustukları görülmektedir. Bunun sonucu birçok vaka bitki tüketmenin normal kedi ve köpeklerde genel bir davranış olduğu ve hastalıkla kesin bir ilişkisi olmadığı sonucuna varabiliriz. Birde bu konuya minik dostlarımızın merak davranışlarını ve bilmeden bizlerin kendi soframızdan vermiş olduklarımızı da eklediğimizde işler bazen yolunda gitmeyebiliyor.

Türkiye'de hayvan sağlığını tehdit edebilecek ortalama 200 kadar zehirli bitki ve meyve türü bulunmaktadır. bunlardan bazılarını, etkilediği organ ve sistemleri aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz.

ateş dikeni solunum
at kestanesi sinir
çoban püskülü sindirim
dağ muşmulası dolaşım
fındık sindirim
filbahri iskelet - kas be böbrek
güngüzeli böbrek
hanımeli sindirim
hint yağı bitkisi sindirim
kenevir sinir
mezeryan sindirim
müge çiçeği dolaşım
nergis sindirim
orman gülü sindirim
ökse otu sindirim
porsuk ağacı kalp
sarı salkım sinir
sarımsak dolasım
sikas karaciğer
sinameki kalp
soğan dolaşım
sümbül sindirim
tespih ağacı sindirim
tütün sinir sistemi
üzüm böbrek
yılan yastığı böbrek
güllekamış dolaşım
yüksük otu karaciğer
zakkum karaciğer
zambak böbrek

meraklı ve iştahlı dostlarımızın bu meyve ve bitkileri tüketmesi durumunda oluşabilecek olumsuzluklara karşı mutlaka veteriner hekiminizi arayıp bilgilendirmeli, onun direktifleri doğrultusunda müdahale etmeli ya da en yakın açık veteriner kliniğine gitmelisiniz.

ŞIK
BEYAZ

Viktor & Rolf
‘19 İlkbahar / Yaz Gelinlik

Viktor & Rolf, 2019 İlkbahar/Yaz sezonu için hazırladığı gelinlik koleksiyonunu gelin adayları ile buluşturdu.

Markanın tasarlamış olduğu gelinlik modelleri abartı süslemelerden uzak,taşlı detayların yok denilecek kadar az kullanıldığı, daha fazla tül ve fiyonk tercih edilmiş zarif ve şık bir görünüm elde etmek isteyen gelin adaylarının oldukça hoşuna gidecek.

2018 Düğün Organizasyonu Trendleri

Ceremony Flowers & Event

Her şeyden önce mütevazılığı bir kenara bırakacağımız çok açık; ihtişamlı, iddialı bir şıklık anlayışı için harekete geçiyoruz. Moda tutkunlarının da bildiği gibi, bu yıl kendini belli eden tonların ve formların yılı. 2018'de farklı desenler ve iddialı renkler bir araya gelecek; transparan ya da parlak dokular alışılagelmişin dışında boyutlarda kullanılarak göz dolduracak. Moda dünyasının bu iddialı kurgusunu düğünlerimizde sık sık hissedeceğiz.

Cherie Flowers & Event

Doğa dokularının daha çok olduğu, vintage trendler.

KM Events

2018'in düğün trendleri, düğünleri konseptler ile işlemek... Çok standart bir otel balo salonunu bir Roma bahçesine, İskoçya'da bir şatoya veya Monmartre'de bir sokağa dönüştürmek mümkün... Balo salonlarının duvarlarını baskılı kumaşlarla dekore ederek istediğimiz görüntüyü elde ediyor, düğün sofralarını ise tamamen temanın içeriği ile dizayn ediyoruz. Örneğin, temamız bir Roma bahçesiyse, bahçenin resmi veya deseni duvara baskı kumaşlar ile yansıtılıyor, sofralar aynı temayı içeren obje ve çiçekler ile dekore ediliyor. Nikah şekeri, gelin buketi ve hatta gelinlik bile artık temaya göre seçiliyor.. Kısacası bizim mesleğimiz artık çok zevkli ama bir o kadar da zor bir hale geldi.

Mywedding by Celebration

Instagram ve Pinterest gibi sosyal medyanın güçlü etkisiyle "temalı düğün" veya bir başka deyişle "konulu düğün"ler 2018'e damga vuracak. Mywedding by Celebration için mevsimsel, ilkbahar, kış, yaz, sonbahar, yeni yıl gibi temalardan çok, gelin ile damadın hayatına dokunmuş bir film, bir şiir, bir anı, bir mekan gibi konuların yaratıldığı düğünler 2018 ve sonraki yıllarda da ardından çok konuşulan düğünler mottosuyla, rengiyle, ama en önemlisi tasarımıyla hep ön planda olacak. Bir başka deyişle "tasarım düğünler" başlığı altındaki düğünler yıllarca konuşulacak düğünleri de ortaya çıkaracak.

ÇAĞDAŞ SANATLAR BULUŞMASI GÜVEN YAŞAM'DA GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Güven Sağlık Grubu'nun 45. yıl kutlama etkinlikleri kapsamında düzenlenen "Çağdaş Sanatlar Buluşması" ünlü sanatçı Bedri Baykam, koleksiyoner Emre Dökmeci ve Galeri Siyah Beyaz'ın direktörü Sera Sade'yi bir araya getirdi. Türkiye'de çağdaş sanat üretimi, koleksiyonerliği ve sergilenmesi ile ilgili keyifli söyleşiye Ankaralı sanatseverler yoğun ilgi gösterdi.

Koray Yıldız

Söyleşide Türk çağdaş sanatını dünya çapında ünlü müzelere taşımak için; gerek özel sektör gerekse devlet desteğinin çok önemli olduğunu vurgulayan Bedri Baykam sözlerine şöyle devam etti: "Türk çağdaş sanat ortamının gelişmesi ve dünyaya açılması için uluslararası destekler almak ve ilişkiler kurmak gerekiyor. Gerçek sanatseverlerin ve koleksiyonerlerin artması, sanata daha bilinçli yaklaşılması için ise; sanat tarihi kitaplarının okunmasının, müze ve sergi gezme alışkanlığının yaygınlaştırılması gerekiyor. Sanat eserine borsadaki bir hisse senedi gibi yaklaşılmamalıdır. Unutulmamalıdır ki; borsa mantığıyla sanatsever olunmaz ve sanat koleksiyonu oluşturulmaz."
Koleksiyoner Emre Dökmeci ise; koleksiyon kurarken acele etmemek gerektiğinin altını çizerek: "Koleksiyon bilgi üzerine kurulmalıdır. Bu uzun soluklu süreçte ilgi duyulan sanat dalı ile ilgili araştırmalar yapmak, dergileri takip etmek, okumak, müze ve sergileri gezmek gerekir" diye konuştu.
Söyleşinin moderatörlüğünü üstlenen Sera Sade; sanat eserini ortaya çıkaran, sergileyen ve satın alan üç kişinin bir araya gelerek, Türkiye'de çağdaş sanatın bulunduğu nokta, sorunları ve çözüm yolları ile ilgili değerli fikirlerin ortaya çıktığı bir etkinlik gerçekleştirdiklerini dile getirdi.

Pet Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Zeynep Köksal Yaykıran'da etkinlik kapsamında mini bir söyleşi gerçekleştirdi. Kitabı "Eline Sağlık Anneciğim" hakkında konuşan yazar Yaykıran katılımcıların kitaplarını imzalamayı da ihmal etmedi.

Serpil-
Bade İdil KOÇ

Zeynep YAYKIRAN-Sinan
Rauf YAYKIRAN-Pınar KÖKSAL

Zeynep
DURSUN-Kofi

RADIO SLOW TIME

Serra YILMAZ

Melda ONUR

Mehmet Yakup YILMAZ

Gonca VUSLATERİ

Buket UZUNER

Sadettin SARAN

Berrak TÜZÜNATAÇ

Mabel MATİZ

SILA

BİZ ŞARKIMIZI SEÇTİK 2

Ayşegül ALDİNÇ

Kürşat BAŞAR

Melis SÖKMEN

Çağan IRMAK

Ebru UYGUN

Albümün satışından elde edilecek gelir maddi durumu olmayan çocukların eğitim masraflarını karşılaması için TOÇEV Vakfı'na bağışlanacaktır.

SONY MUSIC

1994 TOÇEV
Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı
"Okumak her çocuğun hakkıdır"

MET GALA '18
KIRMIZI HALININ İDDİALI İSİMLERİ

MET Gala 2018'in en iyi kırmızı halı birlikteliğine şüphesiz ki **"Gucci Gang"** imza attı. Bu yıl Rihanna ev sahipliğinde **"Heavenly Bodies: Fashion & The Catholic Imagination"** temasıyla düzenlenen MET Gala'ya özel tasarım Gucci kostümleriyle katılan **Lana Del Rey** ve **Jared Leto'ya,** kırmızı halıda İtalyan modaevinin kreatif direktörü **Alessandro Michele** de eşlik etti.

Michele'nin ilham perisi olan eklektik şarkıcılar **Lana Del Rey** ve **Jared Leto,** tasarımcıyla yakaladıkları kusursuz uyumla Rönensans tablosunu andırıyorlardı. Michele'nin özel tasarım hazırladığı kostümlerdeki öne çıkan mitolojik detaylarsa sanatsal bir ambiyans yaratmayı başardı.

Alessandro Michele, Lana Del Rey ve **Jared Leto'nun** MET Gala 2018'de yakaladığı mükemmel aura, Lil Pump'ın hit şarkısı Gucci Gang'in gerçekte var olduğunu kanıtladı!

Kate Bosworth

Jasmine Sanders

Kim Kardashian

Blake Lively

Stella Maxwell

Rihanna

Bella Hadid

Adriana Lima

Gigi Hadid

ANGİAD 'YAZA MERHABA' DEDİ

ANGİAD'LILAR 'YAZA MERHABA PARTİSİ'NDE BULUŞTU

Ankara Genç İş Adamları Derneği (ANGİAD), üye ve eşlerinin katılımıyla 'Yaza Merhaba" partisi düzenledi. ANGİAD Başkanı Emre Altındağ ve Yönetim Kurulu Üyelerinin katılımıyla gerçekleşen partiye katılan üyeler, canlı müzik eşliğinde eğlenceli dakikalar geçirdi.

Koray Yıldız

Emre-Gülay ALTINDAĞ

Özge BAYIR TÜLEMEZ

Hasan-Şule YILDIRIM

ANGİAD tarafından geleneksel hale getirilen 'Yaza Merhaba Partisi'nde üyeler bir araya geldi. Karaf Restoran'da gerçekleştirilen partiye, yoğun katılımın gerçekleşti. Partiye eşleriyle birlikte katılan üyeler, keyifli dakikalar yaşadı. Canlı müzik eşliğinde yemek yiyen üyeler, bol bol sohbet etti.

Üyelerimizin birlikte vakit geçirmesi adına bu tür organizasyonlara önem verdiklerini dile getiren ANGİAD Başkanı Emre Altındağ, 'Yaza Merhaba Partisi' ile yoğun iş temposuyla çalışan üyelerin keyifli dakikalar geçirmesini amaçladıklarını kaydetti. Partinin renkli görüntülere sahne olduğu anlatan Altındağ, organizasyonlara devam edeceklerini bildirdi.

Kutlu TAMAY

Sefa ÇOL

Özlem KIZILYAZI

1971

KOYUNCUOĞLU

KEBAP BAKLAVA

Koru Mah. 2432. Cad. 200/B
Çayyolu/ ANKARA (Arkadium AVM yanı)

T: (0312) 241 00 90- 92-97
GSM: (0532) 219 58 43

www.koyuncuoglukebap.com

koyuncuoglukebap

“GÜÇ ONA ÇOK YAKIŞTI”

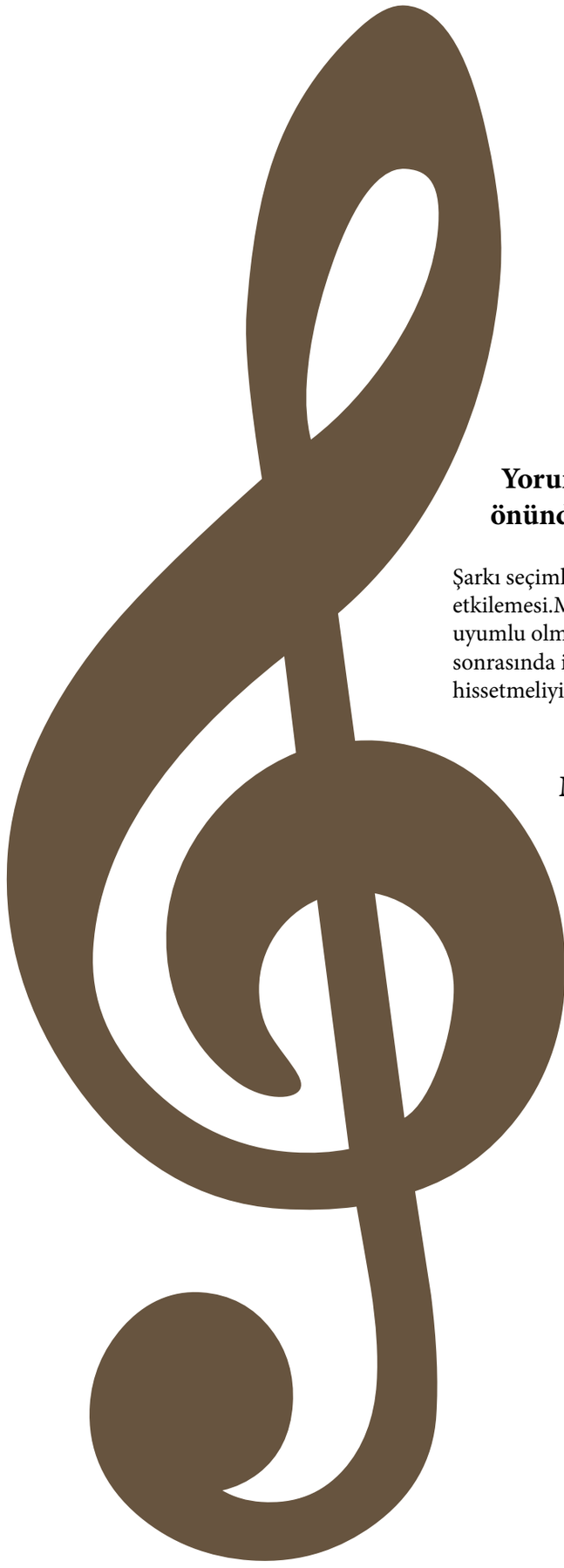
GÜZELLİĞİ, SESİ, YORUMU, DURUŞU; HER ŞEYİYLE EN İYİLERİNDEN. LİSTELERİ SALLIYOR, VİDOLARI TIKLANMA REKORLARI KIRIYOR. SESİ İÇE İŞLİYOR, GÜZELLİĞİ KENDİNE HAYRAN BIRAKTIRIYOR. “GÜÇ BENDE ARTIK” DİYOR, TÜM TÜRKİYE “HAK EDERSİN” DİYEREK AYAKTA ALKIŞLIYOR. İLK PARÇASINDAN BERİ İNCEDEN İNCEDEN, AMA SAĞLAM ADIMLARLA YÜKSELİYOR. ŞİMDİLERDE TÜRKİYE’NİN EN GÜÇLÜ SESLERİNDEN BİRİ VE SESİNE YAKIŞIR DERECEDE GÜZEL BİR İSİM. TUĞBA YURT’U KAPAĞIMIZDA AĞIRLAMAKTAN, KEYİFLİ BİR RÖPORTAJ GERÇEKLEŞTİRMEKTEN OLDUKÇA MEMNUNUZ. BÜYÜLEYİCİ SESİ VE GÜZELLİĞİYLE TUĞBA YURT BU AY SİZ DEĞERLİ OKUYUCULARIMIZIN AKLINDA Kİ SORULARA YANIT VERİYOR.

Şu an Türkiye’nin en güçlü sesleri arasında yer alıyorsunuz. Bunu tüm müzik otoriteleri net bir şekilde belirtiyor. Bu sadece şansla veya yetenekle olacak bir iş değil gibi. Çabalarınızın nihayete erdiğini düşünüyor musunuz?

Albüm yapmak, sesimi ve yorumculuğumu daha fazla kitlelere duyurmak zaten hayalini kurduğum bir şeydi ve bende bu yolda adımlarımı atmak için çaba sarf ettim şansta benim yanımdaydı ki ilk maxi single’m olan **Aşk’a Emanet’i** 2013 yılında dinleyenlerim ile buluşturdum. Kısacası hayallerim için savaştı diyebiliriz.

Birçok şarkınız kısa sürede listelerde en çok dinlenenler arasına girdi fakat en çok Doğukan Manço ile çalıştığınız “Sakin ol” parçasıyla tanındınız. Bu şarkıyı özellikle mi seçtiniz?

”Sakin Ol” bana proje olarak sunuldu. Bu şarkıya yorumcu olarak dahil oldum ve o vesile ile Doğukan’la tanıştık. Yıllar önce birçok isim tarafından yeniden yorumlanmış zor ve bir o kadar da güzel bir şarkı. Bende yorumculuğuma inanarak bu şarkıya yeniden hayat vermek istedim, sonucunda çok büyük kitleler bu şarkı sayesinde beni tanıdı.



Yorumlayacağınız parçaları seçerken göz önünde bulundurduğunuz kriterler neler?

Şarkı seçimlerinde öncelikle dikkat ettiğim şey şarkının beni etkilemesi.Melodisinin ve sözlerinin gerçekten birbiri içerisinde uyumlu olması önemli bir detay. Sözlerin basite kaçmaması, sonrasında ise sesime ve yorumuma yakışıyor olması. O şarkıyı hissetmeliyim ki yorumum ile şarkı bambaşka bir hale gelebilsin.

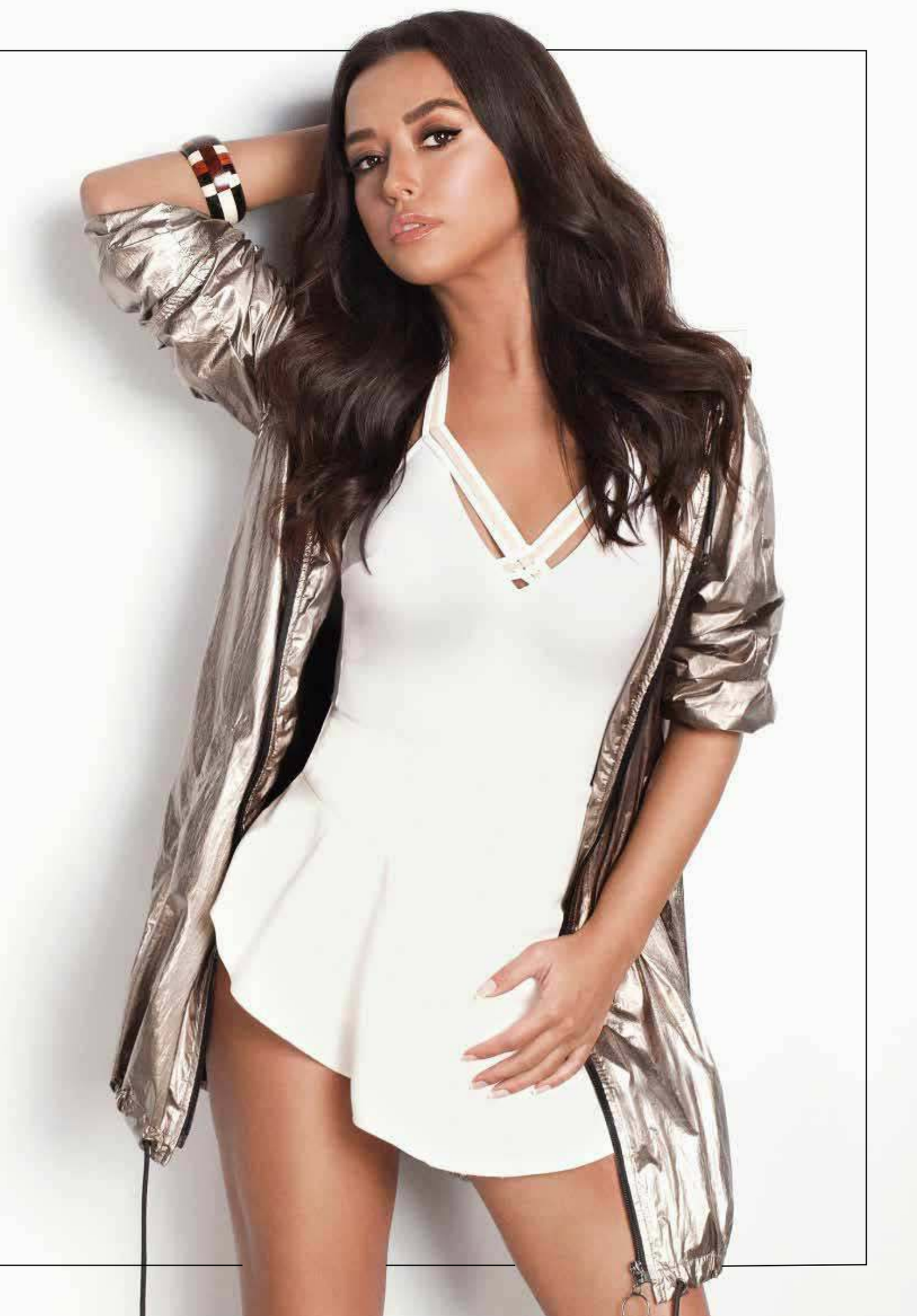
Müzik piyasasında en çok neler dikkatinizi çeker? Özellikle takip ettiğiniz bir sanatçı var mı?

Proje albümlerini severim mesela. Kim hangi şarkıyı nasıl yorumlamış. Onun haricinde merakla beklediğim çok isim oluyor tabi. Burada tek tek saymakla bitmeyebilir :)

“

En Güzel Şey Dinleyici Kitlemin Her Geçen Gün Artıyor Olması

”



Kendinizden ödün verir misiniz?

Şu olursa ancak bunlar gerçekleşir gibi kesin kurallar ile bana gelindiğinde "eğer ki benim mantığıma ve karakterime uymuyorsa" kısacası benim içime sinmiyorsa konu ne olursa olsun kendimden ödün vermem. Fikirlere her zaman açık bir insanım, her yeni fikirden bir şeyler alırım kendimce ama sonucunda yine kendi bildiğimi yaparım :)

Yaptığınız en büyük çılgınlık ve bundan çıkardığınız ders nedir? Ya da hayatı daha da çekilir duruma getirmek için neler yapılmalıdır sizce?

Çok büyük çılgınlıklarım yok ama dolu dolu yaşamayı hayatın tadını çıkarmayı severim. Öğrendiğim en büyük ders "iyi anlamda" hayatta her zaman istediklerin için,hayallerin için savaşmak ve gönülden istemek. En büyük yıkımlarıda yaşasan yine ayağa kalkmak insanın kendi elinde. Umudumuzu ve inancımızı kaybetmemek gerektiğine inanıyorum.

Hayatta istediğiniz her şeyi yaptınız mı?

Genel anlamda yapmak isteyip yapamadığım pek bir şey olmadı. Bu zamana kadar başarmak istediğim her şey için çok fazla çaba sarf ettim. Hayatımda her güzelliğe ve olmasını istediğim herşeye şuan sahibim.

MUĞLA'NIN KÜÇÜK CENNETİ "AKYAKA"

Yaz ayı yaklaştıkça tatil programları iyiden iyiye gün yüzüne çıkmaya başladı. Bu ay rotamızı siz değerli okuyucularımız için egenin saklı cenneti Akyaka beldesine çeviriyoruz. Son dönemlerde en çok tercih edilen tatil beldelerinin başında yer alan Muğla iline bağlı ufak mı ufak ama bir o kadar da doğayla iç içe bakir kalmış bir tatil adresinde nerelerde konaklanır? Hangi aktiviteler yapılır? İşte sizler için Akyaka Gezi Rehberi...

Hani acele etmeden, sakin sakin dolaştığınız, güzel yemekler yiyip, ne bileyim çok rastgele bir tatlılın yüzünüze süper bir mutluluk koyduğu tatil canlandı mı aklınızda? Hani sabahtan hiç yapmadığınız bir aktiviteyle tanışıp öğleden sonra hamakta salladığınız tatil türü? Ege aşığı ünlü halikarnas balıkçısının da dediği gibi, Roma'yı görmeden ölme derler, sen Akyaka'yı görmeden yaşama...

AKYAKADA NERELERDE KONAKLANIR?

Akyaka'da konaklayabileceğiniz çok sayıda apart ve otel bulunuyor. Ancak, Akyaka'nın yaz sezonunda çok kalabalık olacağını göz önünde bulundurarak kalacağınız apart veya oteli daha önceden belirlemenizi ve rezervasyon yaptırmanızı öneririz.

Tatilini daha doğal bir şekilde yaşamak isteyenler için de uygun seçenekler var. Yemyeşil çam ağaçlarının altında, denize bakan bungalovlarda kalabileceğiniz gibi bu ortamı çadır kurarak da değerlendirebilirsiniz. Gökyüzünü ve yeryüzünü binaların doldurmadığı, denizin neredeyse hemen yanında olan, ağaçlar arasında bir kamp alanında, temiz havanın büyüsüne kapılmak isterseniz Akyaka'yı çadırda yaşamanızı tavsiye ederiz.
Akyaka Orman Kampı Alanı'nda çadır kurabileceğiniz gibi buraya karavanınızla gelerek de doğal yaşamı deneyimleyebilirsiniz.

NERELERE GİDİLİR, HANGİ AKTİVİTELER YAPILIR?

Akbük Koyu

Akbük denilince herkesin aklına ilk gelen yer Milas Akbük. Fakat yazımızın gözbebeklerinden olan bu koy Gökova körfezinde yer alan, Akyaka'dan yaklaşık yarım saat kırk dakikada ulaşabileceğiniz muhteşem güzellikte bir yer. Akyaka'da ne yapılır sorusuna en önde gelen cevaplardan. Akbük'te bir sürü tesis bulunuyor, şezlongları ve şemsiyeleri uygun bir ücret ödeyerek kullanabiliyorsunuz.

Çınar Koyu

Buz gibi suyun denize karıştığı muhteşem bi'yer Çınar. Akyaka merkezin birazcık ilerisinde. Akyaka merkeze yakınlığından dolayı, hafta sonları ve özel günlerde çok kalabalık olduğu için park yeri sorunu olabiliyor.

İztuzu Caretta Caretta Plajı

İztuzu plajı dünyada eşi nadir bulunan plajlardan bir tanesi. Bir kere CarettaCaretta'lar hala aktif olarak buraya yumurtluyor. Ve sahile çıktığınızda CarettaCaretta'ları görmeniz olası. Diğer taraftan İztuzu tuzlu su yani deniz ve tatlı su arasında uzanan bir plaj. Yani fotoğrafta gördüğünüz teknelerin olduğu taraf tatlı su, diğer taraf tuzlu su.

Köyceğiz Ekincik Koyu

Ekincik koyu mavi bayrağı, hala sakinliğini koruyabilmiş haliyle eğer fırsat bulursanız görmeye değer bir yer. Akyaka'dan araba ile bir saatten fazla bir sürede ulaşabilirsiniz.

Azmak Başı Restoranlarında Yemek Yiyin

Akyaka'da Ne Yapılır sorusunun belki de ilk cevabı Azmak başıyla ilgili herhangi bir şey. Akyaka'nın biricik özelliklerinden bir tanesi kıvrıla kıvrıla ilerleyen Azmak Deresi. Daha güzel bir özelliği ise bu buz gibi suyun aktığının derenin etrafına kurulmuş olan restoranları. İsterseniz ayaklarınız su da, isterseniz Azmak'ın üzerinde yemeğinizi yiyip içkinizi içebilirsiniz. Ortam o kadar keyifli ki, burada yediğiniz mezenin tadı bir başka, içtiğiniz içkinin tadı bir başka kalacak aklınızda.

Akçaabat Tostçusunda Tost – Ayran Yapın

Sizin de dilinizin ucuna gelen, ama ismini genelde hatırlamadığınız yerler oluyor mu? Hani şu salçalı, yarım ekmeğe tost yapan yer; ayranı efsane! Akçapınar tostçusu bizde oldu Akçaabat Tostçusu, Akyaka Tostçusu, salçalı tostçu…Hayatınızda tadacağınız ve unutamayacağınız nadir lezzetlerden birisi tost deyip geçmeyin…

Akyaka'da Sörf Sahilini Ziyaret edin, Kite Sörf dersi alın

Akyaka'da başka ne yapılır hepiniz biliyorsunuz, Kite Surf. Tabiki ünlü kişilerin Akyaka'da sörf yapmasının da etkisi olmuştur, fakat Akyaka başlı başlına neredeyse her gün aynı yüksek kalitede sörf yapabileceğiniz nadir yerlerden bir tanesi. Konumu nedeniyle rüzgar çok kaliteli, yer altı suları ve Azmak'ın etkisiyle hava oldukça durağan ve tahmin edilebilir.

Ağaçlı Yolu Ziyaret Edip Fotoğraf Çektirin

Kite'tan çıktınız, hafiften açıktınız ama sadece hafiften. Kite sahiline gelmek için geçtiğiniz yolu Akyaka'ya doğru geri döndüğünüzde sağınızda güzelim ağaçlarla çevrilmiş bir yol göreceksiniz. Orada bir durun, gökyüzüne bakın, ağaçların köklerine sarılın fotoğraf çekilin. Tam olarak tarihi, ağaçların yolu doğal olarak korumuş olduğu bir yerdesiniz.

Nilüfer ŞENSÖZ

Deniz-Larissa TÜRKKAN

Cansu KESEDAR-Serhat KARAKURT

Cenk-Yazgülü Buse KARAKAŞ

Koray Yıldız

GİSELLE TAVİLSON ANKARA'YI BÜYÜLEDİ JEWEL'E GÖRKEMLİ AÇILIŞ

Uzun yıllardır restoran işletmeciliği yapan Nurettin Sözen, Jewel adını verdiği yeni mekanını Maidan İş ve Yaşam Merkezi'nde hizmete açtı. Bitter Events organizasyonunda gerçekleşen açılış davetine iş ve cemiyet hayatının yer aldığı pek çok seçkin isim katıldı. Geceye özel sahne alan ünlü keman sanatçısı Giselle Tavilson, açılışa katılan davetlileri adeta büyüledi. Geleneksel lezzetleri kendi yorumlarıyla Ankaralılara sunmayı amaçlayan Jewel, benzersiz menüsü ve eşsiz atmosferiyle konuklardan tam not aldı. Mekanın sahibi ve işletmeci Nurettin Sözen ise davetlilerle tek tek ilgilenerek örnek bir ev sahipliği yaptı.

Ruşa ACAR

Nuh ACAR

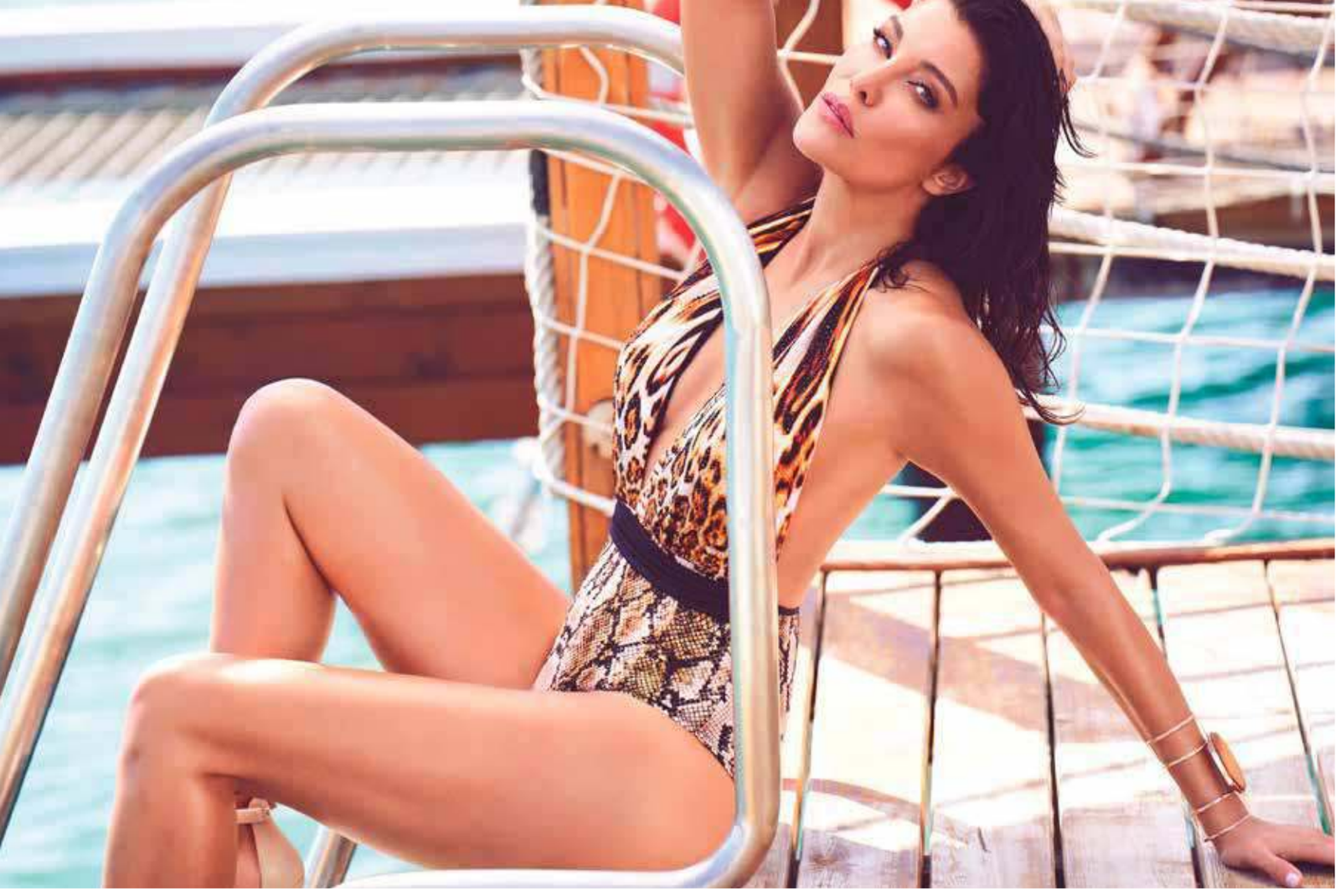
Burak-Pınar ACAR

Nurettin-Meral SÖZEN

Yasemin-Elif TANGİL

Elektro keman show sanatçısı ve keman virtüözü Giselle Tavilson'ın sahne aldığı muhteşem geceye iş ve cemiyet hayatının tanınmış isimleri büyük ilgi gösterdi. Seyahat etmek ve lezzetli yemekler tatmanın kendisi için bir tutku olduğunu söyleyen Jewel'in sahibi Nurettin Sözen, "Ziyaret ettiğim ülkelerde yöresel lezzetleri denedim. Bu zevk beni pratiğe dökme fikrine itti. Neden geleneksel mutfağımız dışında bir dünya mutfağımız olmasın ki diye düşündüm. Gittiğim ülkelerde bu sefer açık mutfakları gezdim, yapım aşamalarını sordum, not aldım ve çeşitli kaynaklar araştırdım. Bunu ekibimle de paylaştım. Hepimiz bu işe çok heyecanlandık. Ve bu şekilde Jewel ortaya çıktı. Jewel'da ılık Akdeniz rüzgarlarını da hissedebilir, Meksika sıcağıyla kavrulabilir ya da Uzakdoğu'nun şaşırtan lezzetlerini bulabilirsiniz" dedi.

Jewel'in İş Ortağı Serhat Karakurt ise mekan tasarımızı ve dekorasyonu ile göz dolduran Jewel için yarattıkları zengin menüyü şöyle özetledi; "Bugüne kadar dünya mutfağına önyargılı yaklaşan ya da geleneksel tatların dışına çıkmamış misafirlerimizi Jewel'ın mutfağı çok şaşırtacak."



Cesur, Asi, Gözalıcı, Pierre Cardin Kadını

DENİZ AKKAYA

En trend ve benzersiz ve sıra dışı tasarımlarla Pierre Cardin Mayo 2018 yaz koleksiyonu, bu sezon cesur kadınların zarafetini simgeliyor. Genç ve yaratıcı sezonun değişilmez favorisi olan 2018 Pierre Cardin Mayo koleksiyonu tüm gün süren konfor hissi ile farklı kesimlerle her stile göre bir seçenek sunuyor. Tropik, jungle ve egzotik desenlerin oluşturduğu 220 parçalık koleksiyonda göz alıcı rengârenk modellerin dışında, asi kadınlar leopar desenlerle simgelenilirken, siyah beyaz alışkanlığından vazgeçmeyen elegan kadınlar da unutulmadı.

Pierre Cardin göz alıcı, asi, elegan kadınları hedef aldığı 2018 kampanya çekimlerinde ünlü top model Deniz Akkaya ünlü fotoğrafçı Jülide Güngör'ün objektifine Antalya Regnum Otel'de poz verdi.

Ön satışı ile 250.000 adetlik rekor satışa 100.000 adet ek satış alan özel koleksiyon satış adetleriyle de fark yaratırken iddiasını ortaya koydu.

İKİZLER 2 YAŞINDA

Kaan & Mert 2. Yaşını kutladı.

Koray Yıldız

Başkent iş ve cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Mustafa, Seçil Koçak çiftinin ikiz çocukları Kaan ve Mert iki yaşına bastı. Ankara Atlı Spor Kulübünde gerçekleşen özel doğum günü partisine Mustafa, Seçil Koçak çiftinin ailesi ve yakın dostları katıldı. Çocukların doyasıya eğlendiği parti renkli görüntülere sahne oldu. Misafirleriyle tek tek ilgilenen çift katılan herkese teşekkürlerini iletti. Bolca hediye alan ikizler çeşitli aktivitelerle eğlenceli bir gün geçirdi.

Neşe Nalan KİREÇ

Tuğçe SERDAROĞLU-Emir-Ahmet Faik

İrem-Cemil-Özlem KAYA

www.showradyo.com.tr

ShowRadyo ShowRadyo showradyoofficial
ShowRadyo ShowRadyo

SHOW RADYO

TÜRKİYE'NİN SHOW RADYOSU

NİHAT SIRDAR SİVRİSİNEK ZEKİ KAYAHAN COŞKUN
GÜÇLÜ METE HAKAN DEMİR YONCA BAYGIN
ASLIHAN SARAÇOĞLU

İstanbul 89.8
Ankara 88.8
İzmir 89.6

Adana 89.6 - Antalya 89.7 - Balıkesir 88.8 Bodrum 103.5 - Bolu 88.9 - Bursa 89.8
Denizli 88.0 - Erzurum 90.4 - Eskişehir 100.0 Gaziantep 92.4 - Kayseri 105.0
Kocaeli 89.8 - Konya 89.9 - Malatya 89.9 - Marmaris 105.5 Mersin 93.5
Sakarya 88.0 - Samsun 106.2 - Trabzon 100.4 - Şanlıurfa 104.4

Digiturk 414. Kanal

showradyootobus
showradyootobus

24 yıl

Koray Yıldız

SİVİL TOPLUMUN KUTUP YILDIZI 23 YAŞINDA

Türk Sanayici ve İş Adamları Vakfı (TÜSİAV) 23. Kuruluş yıldönümünü görkemli bir geceyle kutladı. Ankara Gazeteciler Cemiyetinde düzenlenen davete iş hayatının önemli isimleri katıldı. Vakıf başkanı Veli Sarıtoprak'ın ev sahipliğinde gerçekleşen geceye çok sayıda seçkin davetli katıldı. Açılış konuşmasını yapan Sarıtoprak, dernekçiliğin ve sivil toplum kuruluşlarının demokrasi adına önemini vurguladı.

Veli SARITOPRAK

Kutlu TAMAY

Mustafa ZENGİN

Altan PALABIYIKOĞLU-Nezih ALLIOĞLU

Yeşim KAYA

Kadriye CİRİTÇİ

Sarıtoprak konuşmasına; " TÜSİAV, geniş vizyona sahip bir vakıftır. Beş sene önce Türkiye'de ilk defa Üniversite- İş Dünyası İşbirliği Platformu'nu kurduk. Bu kuruluş TÜSİAV'ın ne iş dünyası için ne derece önem arz ettiğinin kanıtıdır" sözleriyle devam etti. Başkan Sarıtoprak organizasyon boyunca davetlilerin yoğun ilgisine maruz kaldı. Veli Sarıtoprakla fotoğraf çekilmek isteyen davetliler uzun kuyruklar oluşmasına sebep oldu. Resepsiyon dilek ve temenniler bölümünden sonra sona erdi.

Ayla GÖRGÜLÜ

Nejdet-Sevgi ORAL

Sevgi ŞAHİN

BMW'nin Yeni Elektrikli Aracı:

iVision Dynamics i4

Elektrikli araç konusunda uzun zamandır çalışmalarda bulunan BMW, geçtiğimiz yıl Frankfurt Otomobil Fuarı'nda duyurduğu yeni konsepti iVision Dynamics'i yakın zamanda üretime geçirmeye hazırlanıyor. 600 kilometrelik elektrik menziliyle dikkat çeken araç, fütüristik yapısıyla da göz doldururken, 0'dan 100 kilometreye dört saniyede çıkabiliyor. 2019'da yollarda görmeye hazırlandığımız modelin fiyatı ise henüz resmi olarak açıklanmadı.

Daha Fazla Enerji, Az Yakıt..

CerenCan

Tasarım, Styling

2018

İLKBAHAR / YAZ

KOLLEKSİYONUMUZ SİZLERLE

BULUŞMAYI BEKLİYOR

www.cerencan.com bilgi@cerencan.com @cerencanofficial

Nenehatun Cad. 123/A GOP ÇANKAYA 0312 446 48 48

NİL ÖZALP 'BÜYÜK DELİLİK' İLE TÜM DİJİTAL PLATFORMLARDA

Türk pop müziğinin sevilen ismi Nil Özalp, Avrupa Müzik imzasıyla çıkaracağı yeni single çalışması 'Büyük Delilik' ile 24 Mayıs'ta sevenleriyle buluşmaya hazırlanıyor.

Tarkan'ın Acıkolik, Serdar Ortaç'ın **'Kalp Boş'** ile **'Kal Aklımda'** ve Tan'ın **'Final'** şarkılarından sonra şimdi de söz ve müziği Şehrazat'a ait olan **'Büyük Delilik'** şarkısı ile 2018 yazına damgasını vuracak.
Klip yönetmenliğini Müjdat Kupşi'nin gerçekleştirdiği, sanat yönetmenliğini Bener Hamamcı'nın yaptığı şarkının düzenlemesinde Gürsel Çelik'in imzası bulunuyor.

Gerçek Nil Özalp'i Şimdi Göreceksiniz

Dinleyenleriyle tekrar buluşacak olmanın heyecanını yaşayan Nil Özalp "Şehrazat'ın şarkısını söylemek gurur verici. 'Büyük Delilik'i her zamanki gibi külhanbeyi edasıyla yazmış. Bu şarkıyla giderin alasını yaptım. Ayrıca beni takip edenler gerçek Nil Özalp'i bu şarkının klibinde seyredecekler' dedi.
'Büyük Delilik' 24 Mayıs'ta saat 12:00 itibariyle tüm dijital platformlarda!

2018 Cannes Film Festivali'nin Işıldayan Mücevherleri

Lea Seydoux – Boucheron

Lea Seydoux, tercihini Boucheron'un ¨**High Jewellery**¨ koleksiyonundan yana kullandı.

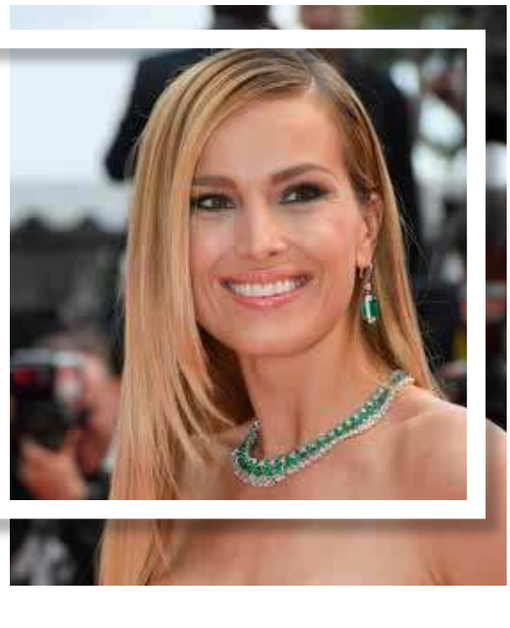
Araya Hargate – Chopard

Stella Maxwell – Chopard

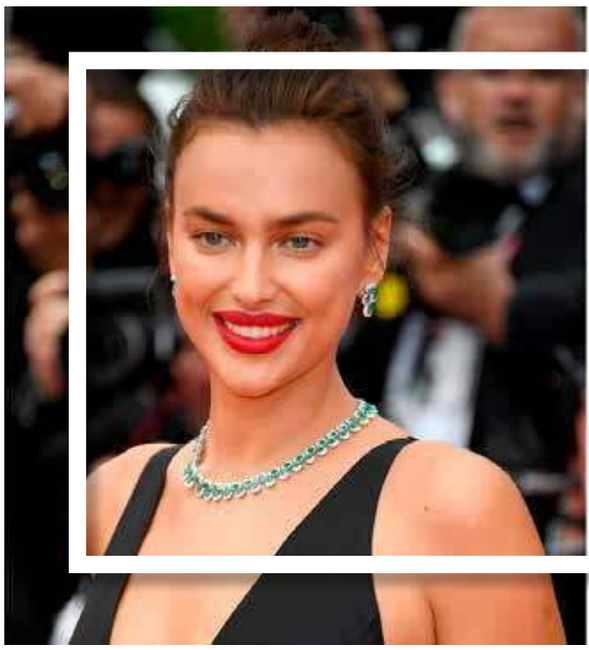
Julianne Moore, Chopard'ın kırmızı a¨**Green Carpet**¨ koleksiyonundan yana kullandı.

Julianne Moore – Chopard

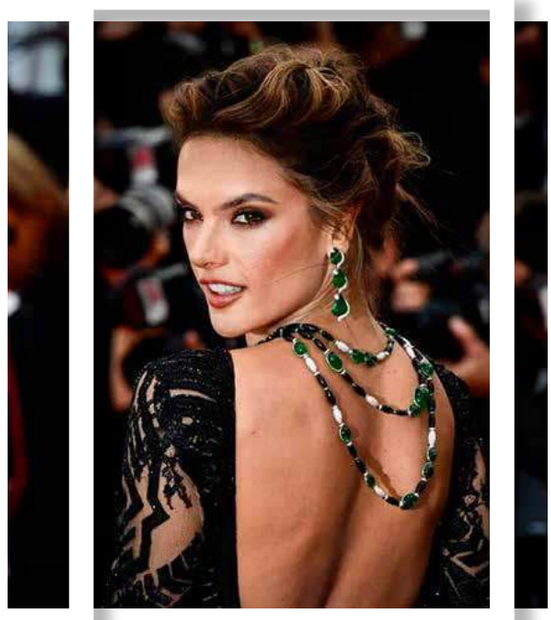
Cate Blanchett – Chopard



Petra Nemcova – Chopard



Irina Shayk – Chopard



Alessandra Ambrosio – De Grisogono

Xenia Van Der Woodsen – Messika

Camila Coelho – Messika

Eva Herzigova – De Beers

Catrinel Marlon – Chopard

ATLAR BU SEFER DÜNYA KADINLARI İÇİN KOŞTU

Koray Yıldız

Türk Kadınlar Konseyi Derneği ve Uluslararası Kadınlar Konseyi, geçtiğimiz Mayıs ayında oldukça anlamlı bir etkinliğe imza attı. "**Dünya Kadınları Kupası Koşusu**" adıyla, 75. Yıl Hipodromu'nda düzenlenen koşuya dernek üyeleri ve bazı büyükelçi eşleri de katıldı. Kıyafetleriyle dikkat çeken misafirler at yarışlarının modasına uygun giyinmeyi ihmal etmediler. Yarışı Cem Özbelge'ye ait '**Spread Thejoy**' isimli at kazandı. 'Spread Thejoy' isimli atın sahibi Cem Özbelge plaketini dernek üyelerinin elinden aldı. Yarışta 'Made in Foça' isimli at ikinci, 'Cricoor' isimli at ise üçüncü oldu.

Fatoş İNAL

Işın KURŞAKLIOĞLU

Zeynep KÖKSAL

Şadi-Yasemin İNAL

Sevim BUDAK-Ayşe TOPUZLU

Aytül GÖKÇE

radyo VİVA

Türkçe Müziğin Keyfi

DOĞAN CANLI

Özay Şendir ile İnce Ayar

EĞLENCELİK

VİVA EKSTRA

www.radyoviva.com.tr

radyoviva radyoviva radyoviva radyoviva

App Store Google play

İstanbul **90.0** - Ankara **93.6** - İzmir **105.5** - Adana **101.4** - Antalya **103.8** - Balıkesir **93.0** - Bursa **90.0** - Denizli **93.7**
Eskişehir **93.3** - Fethiye **90.0** - Gaziantep **105.6** - Kayseri **94.6** - Kocaeli **90.0** - Konya **106.0** - Marmaris **89.7** - Muğla **101.6**

Kusursuz Bacaklar için 5 İpucu

Yaz sezonu yaklaşırken plaj güzelliğinizde çıtayı bir üst seviyeye çıkarma zamanı geldi. Mini etekler, şortlar ve bikinilerle kendini gösterecek olan bacak dekolteniz için cildinizi bakıma almanın tam zamanı. Pürüzsüz bacaklara giden 5 ipucuyla kusursuz yaz güzelliğinize ilk adımı atın.

1

Elemis Spa Brush

Kuru Fırçalama

Kış boyunca kuruyan ciltleri kuru fırçalama tekniğiyle yumuşatın ve nefes aldırın. Cildi temizlerken aynı zamanda kan dolaşımını artıran bu yöntem selülit görünümüne karşı da oldukça faydalı bir method.

2

Clarins Body Scrub For Smooth Skin

Vücut Peeling'i

Parçalı vücut peelingleri cildi ölü hücrelerden arındırmak için birebir. Kuru fırça yöntemiyle harmanlayacağınız bu adım, bacaklarınıza ekstra pürüzsüz ve yumuşak bir doku kazandıracak.

3

Kiehl's Superbly Body Lotion

Nemli Cilt

Cildinizi canlı ve sağlıklı tutmak için nemlendirici şart. Etkili bir vücut nemlendiricisiyle kendinizi şımartın ve mat, cansız bir görünüme karşı önleminizi alın.

4

The Body Shop Lavender Massage Oil

Masaj Seansı

Gün boyu vücut yükünü taşıyan bacaklar özellikle sıcak mevsimde ödem tutmaya oldukça meyilli. Kendinize ayıracağınız birkaç dakikalık bir masaj rutiniyle bacaklarınızdan ödemi ve şişkinliği uzak tutun.

5

John Paul Tea Tree Body Bar

Pürüzlere Karşı

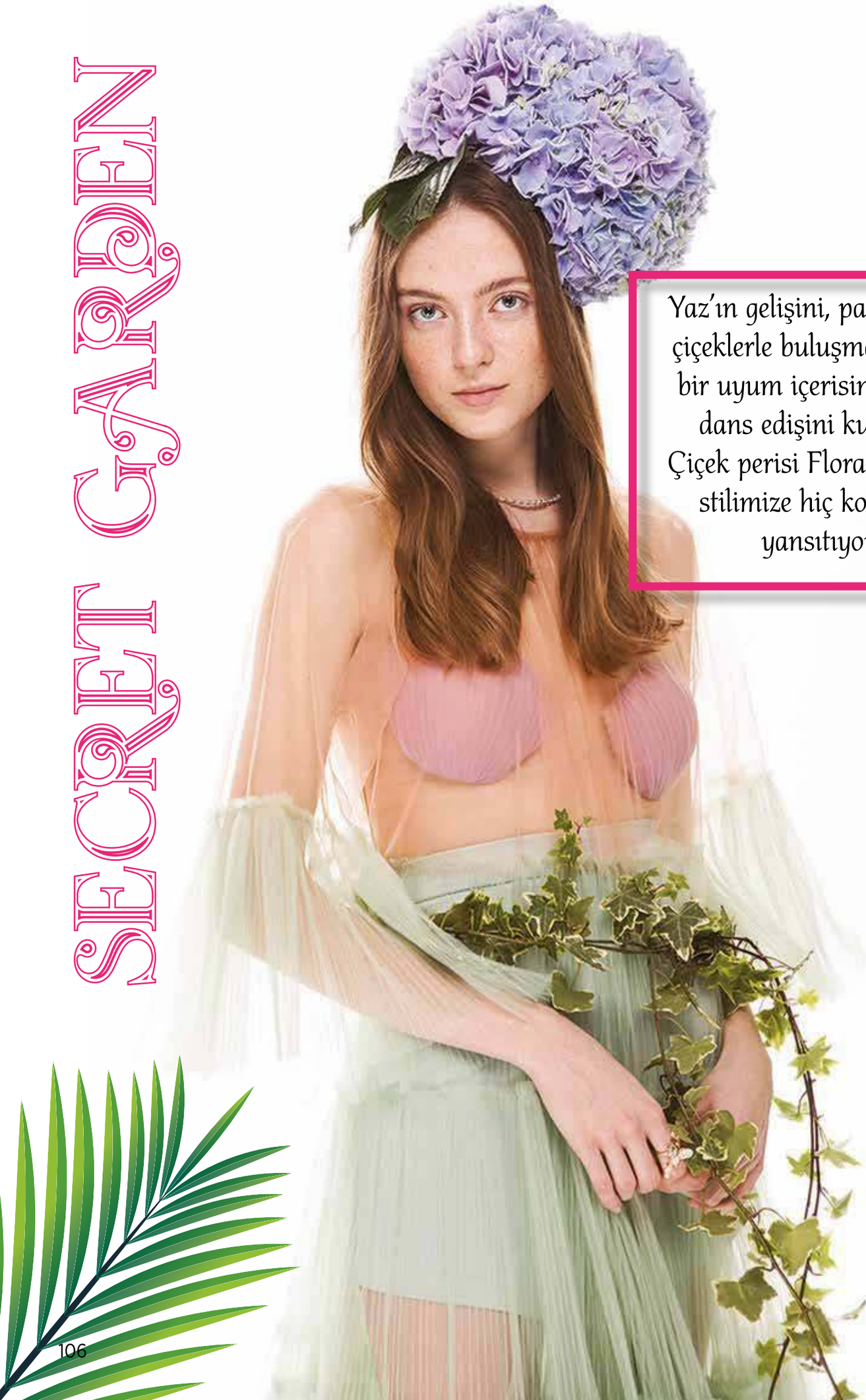
Epilasyon, ağda ve jilet uygulaması sonrası oluşan sivilce, batık ve kızarık kıl kökü görünümü, yaz güzelliğinizin önüne geçmesin. Ciltte oluşan inflamasyonu engelleyen çay ağacı özlü ürünlerle veya glikolik asitli bakımlarla bu problemlerin önüne geçebilirsiniz.

“ÇOCUKLAR İÇİN SANAT”

Lazzoni Mobilya ve D’Atelier son zamanların en anlamlı sosyal sorumluluk projesine imza attı.

Dünya’nın en ünlü markalarından Lazzoni Mobilya Dünyanın ve özellikle Türkiye’nin önemli sorunlarından biri olan “taşımalı sistem” konusunu tekrar gündeme getirmek, bu sorunla sürekli olarak mücadele etmek zorunda kalan çocuklara umut ışığı olabilmek için kolları sıvadı. Köy okullarında okuyan ve okula gidebilmek için kimi zaman kilometrelerce yol gitmek durumunda kalan çocuklar Türkiye’nin eğitim sisteminde kanayan bir yara. Sadece okula gitmek bile yeterince zorken “taşımalı sistem” ile okula giden çocukların eğitimde en çok öneme sahip olan “sanat” a dair bir fikir edinmeleri oldukça zor hale geliyor. “Taşımalı sistem” ile okula giden çocukların sanatla temas etmesi gerektiğini düşünen Lazzoni Mobilya yöneticileri, Türkiye’nin en önemli sanat atölyelerinden biri olan, aynı zamanda uluslararası bir üne de sahip olan D’Atelier ile iş birliği yaparak çocukları sanat ile buluşturdu. Ankara’nın Akyurt ilçesinde “taşımalı sistem” ile okula giden ilkokul öğrencileriyle bir araya gelen Lazzoni Mobilya yöneticileri Sevtap Kababulut, Güneş Ülger ve D’Atelier yöneticileri Melek Oral Koray ve Alp Gani Oral çocuklarla birlikte Papier Mache tekniği ile sihirli kaplar yapılmasına eşlik ettiler. Projenin asıl sahipleri, ilkokul 5. Sınıf öğrencileri Ada ve Mehmet, neredeyse akranları olan çocuklara bir öğretmen ve yol gösterici edasıyla yaptıkları çalışmaların tarihsel sürecini ve aşamalarını anlattı.

SECRET GARDEN



Yaz'ın gelişini, pastel tonların çiçeklerle buluşmasını büyük bir uyum içerisinde ahenkle dans edişini kutluyoruz. Çiçek perisi Flora'nın gücünü stilimize hiç korkmadan yansıtıyoruz!

En önemli aksesuarlarımız ise
rengarenk çiçek ve yapraklar.

PRETTY FLOWERS

İmzamızı atıyoruz...

Gerek titiz kadrosu ve gerek tecrübeli elemanları ile size sorunsuz bir organizasyon yaşama garantisi veriyoruz. Sizde bu nadide günlerinizde tercihinizi bizden yana kullanarak hayatınızın en güzel anlarını sorunsuz bir şekilde geçirebilirsiniz...

REZERVASYON

0312 485 63 63

Haymana Yolu Bulv. 2. Km. No: 158 Gölbaşı / ANKARA +90 312 485 63 63 +90 312 485 63 62

info@golhera.com.tr | www.golhera.com.tr

Güntekin-Pınar KÖKSAL

Zeynep KÖKSAL YAYKIRAN

"ELİNE SAĞLIK ANNECİĞİM" KİTABININ İSTANBUL TANITIMI YAPILDI

Zeynep Köksal Yaykıran'ın " Eline Sağlık Anneciğim" Kitabı'nın "Tanıtım Toplantısı ve İmza Günü" Ankara'dan sonra İstanbul'da da yapıldı.

Köksal Yalısı'nda gerçekleşen " Özel Tanıtım Toplantısı ve İmza Günü"ne Yayın Danışmanı Faruk Şüyün, Proje Danışmanı Bengü Bilik ile Köksal Ailesi, KEV dostları ve medya dostları katıldı.

Aylin KÜÇÜK

Adnan SABUNCU - Güntekin KÖKSAL

Emek IŞIKÇI TAŞER

Emel AYDIN

Fulya KALFA

İş kadını ve iki çocuk annesi olan, yemek yapmayı çok seven ve bu konuda araştırmalar da yapan Zeynep Köksal Yaykıran'ın yazdığı "Çocuk Yemek Kitabı"nın geliri üniversite öğrencilerine burs ve eğitim desteği veren KEV – Köksal Eğitim Vakfı'na bağışlanıyor.

Zeynep Köksal Yaykıran; "Bebekleriniz için katı gıdaya geçiş hakkında merak ettiklerinizi bulabileceğiniz bir başvuru kaynağı niteliğindeki kitabımda bebeklerin 5. ayından itibaren ona her öğünde ne hazırlayabileceğiniz sorusunun yanıtını pratik tariflerle verdim. Eline Sağlık Anneciğim'de Akdeniz, Ege, Türk ve dünya mutfaklarından örneklerle kendi tariflerim yer alıyor. Eser her öğün için düzenlenmiş haftalık ve aylık örnek mönülerle okuyucuyu "Bugün ne pişirsem?" derdinden de kurtarıyor. Bebeklerimi memeden mamaya geçirirken yaptığım yemekleri, uyguladığım teknikleri ve tecrübelerimi detaylarıyla aktarıyorum. Meyve ve sebze püreleriyle başlayan tarifler, bebeklerin yaşı ilerledikçe çocuk ve yetişkin yemeklerine, tüm ailenin afiyetle yiyeceği hafif, besleyici ve sağlıklı bir mutfağa dönüşüyor. Obeziteye giden yolu engelleyen bir rehber kitaptır" şeklinde konuştu.

Selvi KAYIN GÜREYİN

Yeşim TOMAY

Beste ÖNAL PABUÇCUOĞLU

KİLO VERMEYE YARDIMCI 7 GIDA ÖNERİSİ

Güneşin yüzünü iyiden iyiye göstermesi ile birlikte kilo verme telaşı başladı. Kış kilolarından sağlıklı bir şekilde kurtulmak sanıldığı kadar zor değil... Zayıflamaya yardımcı olan, iştah kesen ve tok tutan 7 mucizevi besin öğelerini sizler için araştırdık...

1

YULAF EZMESİ: Yavaş sindirilen bir karbonhidrat olduğundan uzun süre tok tutuyor ve iştah kesiyor.

KETEN TOHUMU: İyi bir omega-3 kaynağı olan keten tohumu, şekeri düzenliyor ve tok kalma süresini uzatıyor.

2

BADEM: Antioksidan kaynağı olan badem, iştahı baskılıyor, kan şekerini düzenliyor ve ara öğünlerde tercih edildiğinde uzun süre tok tutuyor.

3

4

BROKOLİ: Yüksek lif içeriği sayesinde uzun süre tokluk hissi veriyor. Aynı zamanda vücuda enerji veriyor.

5

ELMA: İçeriğindeki ‘lif ve pektin’ maddesi nedeniyle uzun süre tokluk hissi veriyor. Sağlıklı bir şekilde zayıflamaya yardımcı oluyor.

SALATALAR: Özellikle yeşil yapraklı sebzeler, az kalori içeriyor. Uzun süre tok tutuyor. Aynı zamanda pek çok vitamin ve minerali aynı anda almamızı sağlıyor.

6

7

YEŞİL ÇAY: Antioksidan deposu olan yeşil çay, acıkmanıza neden olan hormonların salınımını baskılayarak tokluk hissi sağlıyor. Yağ yakımını hızlandırıyor.

"GENÇ YETENEKLERİN" EN GENCİ, EN YETENEKLİSİ

HANDE ÜNSAL

- *Öncelikle Bize Biraz Kendinizden Bahseder Misiniz?*

- **7 kuşak müzisyen bir aileden geliyorum. Müzik serüvenim muhtemelen anne karnında başlamış. Hem Liseyi hem Üniversiteyi İTÜ Türk Müziği Devlet Koservatuarında okudum.**

- *Şu an yeni bir single parçayla müzikseverlerin ilgisini çektiniz.* **"Oyna oyna"** *yavaş yavaş zirveye tırmanıyor. Şarkıyı yaparken böyle bir çıkışı tahmin etmiş miydiniz?*

- **Vallahi şarkıya çok güveniyordum ama beklediğimden de hızlı bir yükseliş sergiledi ve bu yükselişe de hızla devam ediyor çok mutluyum çünkü çok güzel tepkiler alıyorumm.**

- *"Oyna oyna" yı yaparken neler hissettiniz? Parça nasıl hisler uyandırdı?*

- **Sevgili Melda Gürbey ile ortak çalışmamız OYNA OYNA biz sözleri yazarken hayatımızda bize yanlış yapan kim varsa onları hayal ettik , Kalbimizi kıranlara artık fırsat vermeyeceğimizi bu şarkı ile anlattık , ve artık üzülmek yok OYNA OYNA**

En büyük ilham kaynağınız nedir?

En büyük ilham kaynağım yaşadıklarım ve yaşayamadıklarım :)

Bu zamana kadar en beğenerek söylediğiniz şarkınız hangisi?

Hepsi benim bebeklerim gerçekten hepsini çok severek söylüyorum :)

İlerde sesinizin daha ön plana çıkacağı slow parçalar duyacak mıyız sizden?

Tabiki Sonbahar'da bir Sinan Akçıl şarkısı geliyor , En duygusalından.

Geleceğe dair planlarınız nelerdir?

Ben kısa vadeli planlar yapan biriyim ,sonuçta Hayat biz planlar yaparken başımızdan geçenler değil mi ? :)

Koray Yıldız

"SANATLA BÜYÜYEN ÇOCUKLARA"

Mobilya sektörünün önde gelen markalarından Lazzoni Mobilya son zamanların en anlamlı projelerinden birine imza attı. Bugüne kadar çocukların sanat ve bilimle buluşması konusunda oldukça etkili projeler hayata geçiren Lazzoni Mobilya bu seferde Ankara'nın Akyurt ilçesinde bulunan ve taşımalı eğitim sistemi ile hizmet veren Kozayağı ilk ve ortaokuluna dokundu.

Ada-Sevtap KABABULUT

Melek ORAL KORAY

Alp Gani ORAL

Güneş ÜLGER

Ada KABABULUT-Mehmet BABACAN

Beliz BÜYÜKHANLI

D'Atelier Sanat Okulu yöneticiler Melek Oral Koray ve Alp Gani Oral, çocukları sanatla buluşturmanın, sanatla buluşan çocukların evlerine döndüklerinde belki de diğer arkadaşlarına, kardeşlerine ve akrabalarına bu tecrübeyi ne derecede olursa olsun aktaracak olmalarının mutluluğunu yaşadıklarını aktardı.

Lina-Süreyya SAKALLIOĞLU

Nazlı GÜR DEMİR

Aydan ÖZDOĞAN

Ender Sevgi GÜLTEKİN

Mehmet-Zeynep BABACAN

Ceren CAN

Kurulduğu günden bu yana özellikle çocuklara yönelik yürüttükleri sosyal sorumluluk projeleriyle dikkat çeken Lazzoni Mobilya geçtiğimiz Mayıs ayında yepyeni bir sosyal sorumluluk projesini daha hayata geçirdi. "Sanatla Büyüyoruz" adını verdikleri projede amaç, Kozayağı okulunda eğitim gören çocukları sanatla buluşturmak, okulun sadece defter, kitap ve silgiden ibaret olmadığını, okulun aynı zamanda fırça, boya, kağıt ve renklerle de var olabileceğini çocuklara göstermek. Projenin en dikkat çekici yanı ise, projenin çocuklardan çocuklara bir armağan olması. İlkokul 4. sınıf öğrencileri Ada Kababulut ve Mehmet Babacan isimli iki arkadaşın ev ödevi olarak başlayan proje Lazzoni Mobilya, D'Atelıer Sanat Okulu ve Mazzam Magazine'nin ortaklığıyla büyüyerek sosyal sorumluluk projesine dönüştü.

Nesrin KILAVUZ

Ender Canan ADAN

Işın KARAHAN

Işın KURŞAKLIOĞLU

Aysun KABA

Ceren-Lina ÖZSARAÇ

Lazzoni Mobilya Panora Avm mağazasında düzenlenen organizasyona başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı. Kozayağı okulunda sanat atölyesi oluşturulması için düzenlenen etkinlikte davetliler pastel boya, fırça, resim kağıdı, palet gibi çokça malzeme getirerek oluşturulacak olan sanat atölyesine katkıda bulundu. Ayrıca çocukların yaptığı, papier mache adı verilen eserlerin sergilendiği organizasyonda, eserlerin satışından elde edilen gelirle de atölyenin ihtiyaçları karşılandı. Çok sayıda davetlinin katıldığı organizasyon renkli görüntülere sahne oldu.

Merve KALEMCİ EYYÜPOĞLU

Pınar CANALP

Tuba ÜRÜN

Kutlu TAMAY

Sertaç DARCAN

Didem BOZKURT

Proje sahipleri Ada ve Mehmet ise tüm davetlilerle tek tek ilgilenerek projenin gelişme sürecini ve amacını anlattı.

Gizem YILMAZ

Umut-Demir ERTAL

Bade-Rengin-Bennu BOROVA

Arzum BAYRAKTAR

Deniz TAPKIN

Kenan ÇİÇEK-Burhan AYCAN

Yeşim AĞCA

Meltem AKŞİN

Dilan KILINÇ ÇAKAN

Melis KUNDUZ

Işın ATALA

Memnune KARAGÖZ

Necip DEĞİRMENCİ

Esengül CENNETKUŞU

Yeşim KAYA

Fatma EVREN

NAME'S CAFE & BISTRO

EMEK MAH. KIRIM CAD. NO:36 (ESKI 10. CAD.)
EMEK/ANKARA

TEL: 0.312 212 30 00

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN 5 ANA KURAL !

‘Yaz geldi kilo vermeliyim, düğün var bu elbiseye girmeliyim’ gibi söylenen klişe sözlerin sağlıklı olmak değil de bizleri şekilcilik düşüncesinden bir adım öteye götürmeyeceğine inanıyorum diyen Uzman PT (personal trainer) Hakan Avcı’nın sağlıklı yaşamak için önerileri şöyle;

sağlıklı olmayı istemek

12 ayın 8 ayında hiç hareket etmeyerek, beslenme ve uyku düzeni gibi yaşam standartlarına özen göstermemiş birinin sadece yaza girerken hareket etmeye başlaması, hatta bunu da sadece popüler olan veya instagramda ‘havalı’ görünen sporlarla sınırlandırması, geçici beslenme veya diyet programı uygulaması SAĞLIKLI YAŞAMAK’tan sayılmıyor maalesef!
Çünkü çok hızlı verilen o kilolar yine aynı hızla veya daha fazlasıyla size geri dönerek, sağlıksız kilo almanıza sebep olur. Hayatınız boyunca sizi sevgiyle spora ve sağlıklı yaşamaya bağlayan şifreniz ise sadece İSTEMEK !

doğal beslenmek !

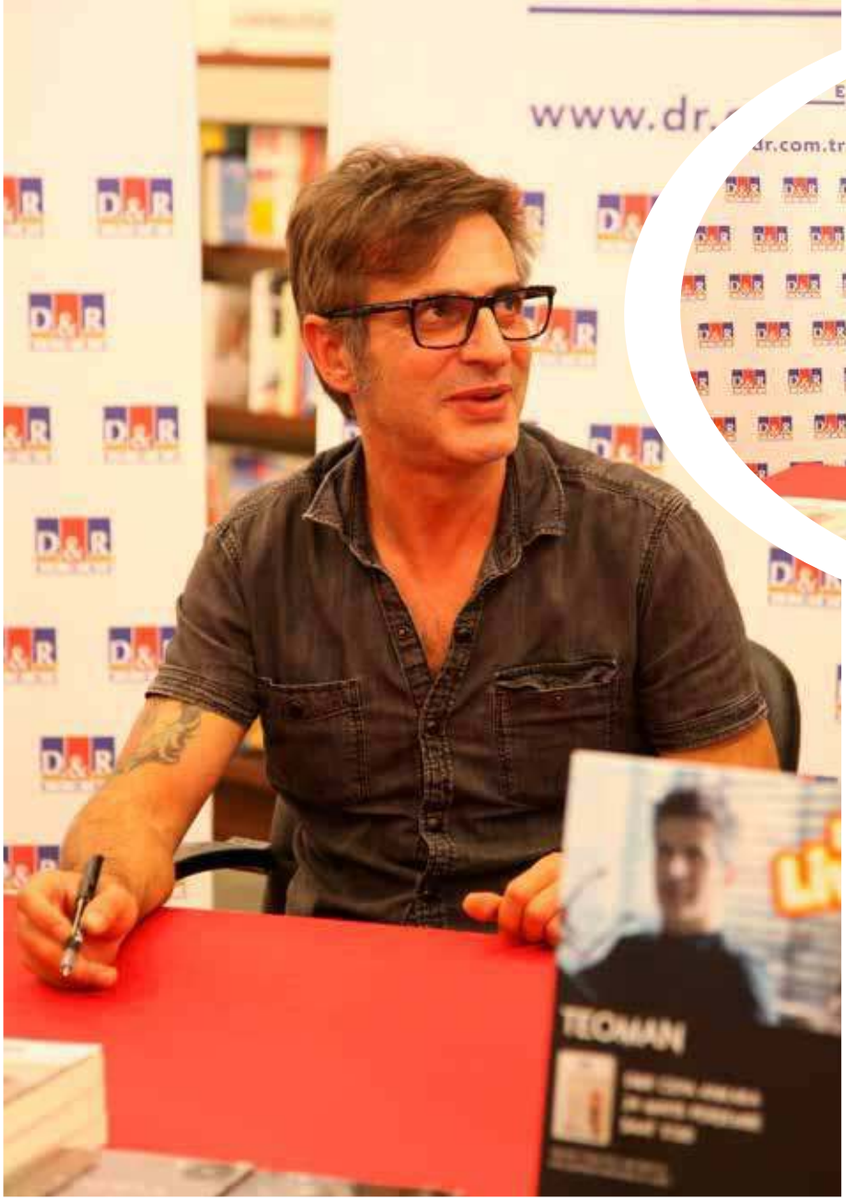
Uzman bir eğitmen olarak hiçbir şekilde hızla yağ yakan, kas yapan, kilo verdirdiğini iddia eden katkı ve koruyucu madde barındıran ürünleri tavsiye etmiyorum. Yurdumuz topraklarında üretilen, başka çocukların sağlığını kendi çocukları gibi görüp katkısız, koruyucusuz ve en doğalını yapmaya çalışan üreticilerimizin ürünlerini arayıp bulmaya çalışıyorum. CEZY Enerji Yiyeceği bunlardan biri mesela.
Özellikle spordan önce veya öğün arası atıştırmalık olarak midenize hiç ağırlık yapmadan, almanız gereken enerjiyi veriyor. Ve doğallığı konusunda da emin olduğum nadir ürünlerden.

düzenli DOKTOR KONTROLÜ

Bilinçsiz ve tedbirsiz yapılan spor sağlığımızı ve hatta hayatımızı tehlikeye atabilir. Özellikle daha önceden bilinen bir hastalığınız varsa ya da ailede kalp hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve şeker hastalıkları gibi genetik yatkınlığınız mevcutsa spora başlamadan önce mutlaka doktor kontrolünden geçmelisiniz. Ve yapmak istediğiniz spor konusunda mutlaka doktorunuzun önerisini almalısınız.
4-Her sporu yaparım, yaptırırım diyenlerle değil, KENDİ BRANŞINDA UZMAN EĞİTMENLER ile SPOR YAPMAK
Bilinçsiz yapılan her hareket olumsuz sonuçlar doğurabileceğinden, özellikle yeni başlayanlar için, işini bilen, kendi alanına hakim bir Personal Trainer ile çalışmak çok önemlidir. Uzman bir eğitmenle düzenli çalışmak, sağlığınız için yapacağınız en değerli yatırımdır.

düzenli uyku !

Uyku düzeni spora başladıktan sonra dikkat edilmesi gereken hususlardan birisidir. Spor ile ilgilenen bireylerin geceleri en az 7-8 saat uyku uyuması gerekmektedir. Beynimiz büyüme hormonunu en çok geceleri salgılamaktadır. Ve bu hormon vücudumuzda yağ yakımından tutun da spor ile parçalanan kasların onarılmasına kadar birçok etki oluşturan bir hormondur.



Koray Yıldız

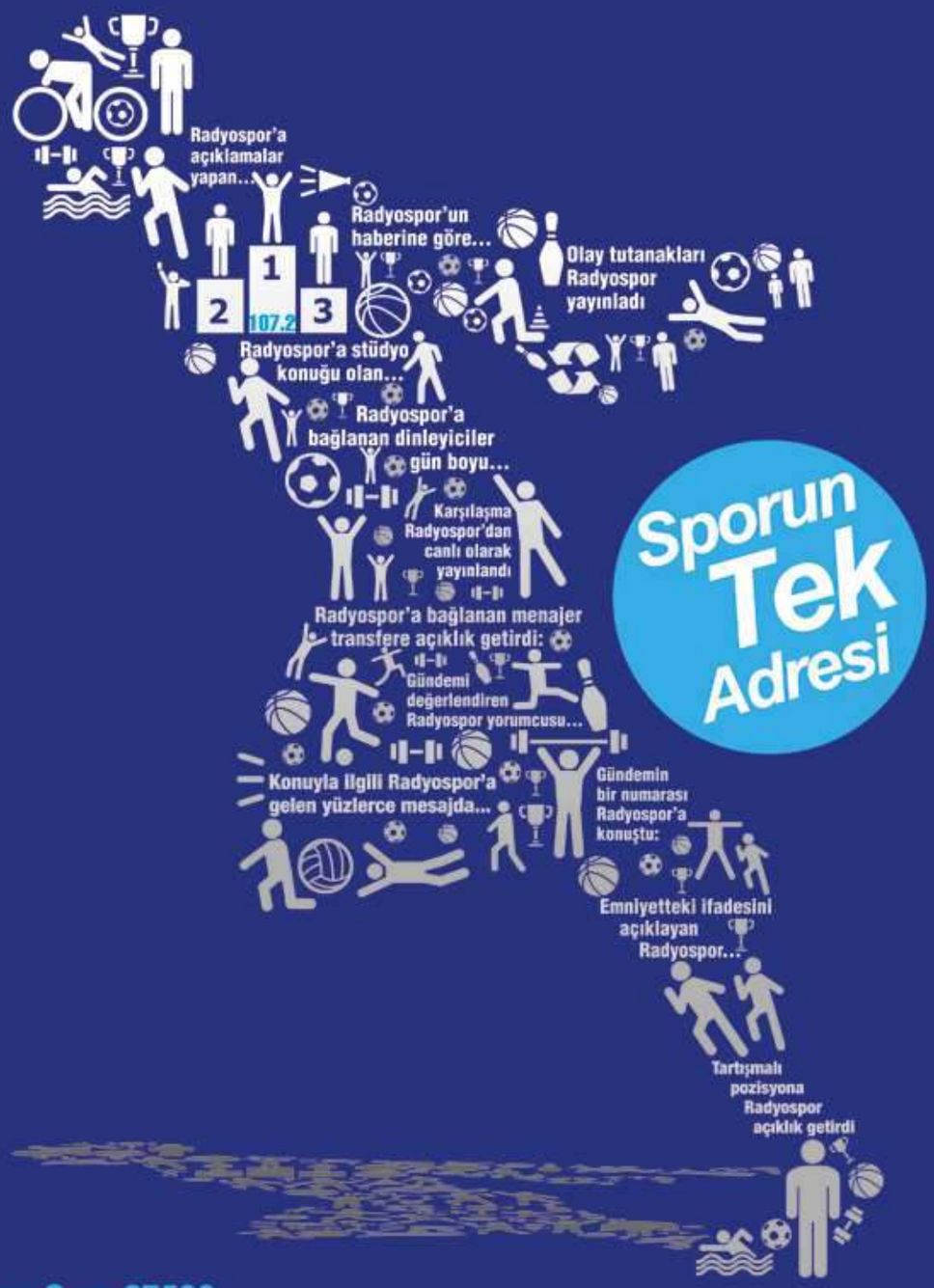
ROCK MÜZİĞİN EFSANESİNDEN İMZA GÜNÜ

Rock müziğin başarılı ismi Teoman, Cepa AVM'de yeni kitabı "Fasa Fiso"nun imza günü için hayranlarıyla bir aradaydı.
Çocukluğun bakış açısını, hayatını, müziği anlamlandırma çabalarını, büyüme sancılarını, kafa karışıklıklarını ve yıllar geçtikte yaşadığı değişimleri eğlenceli hikâyelerle anlattığı kitabının imza gününde oldukça geniş bir kitleyle buluştu.

Türkiye'nin ilk spor radyosu şimdi tüm Türkiye'de!

radyospor

ADANA	97.2
ANKARA	97.7
ANTALYA	88.0
BALIKESİR	98.0
BODRUM	104.2
BOLU	97.9
BURSA	94.0
DENİZLİ	104.2
DİYARBAKIR	93.0
DÜZCE	97.5
EDİRNE	96.0
ERZURUM	97.7
ESKİŞEHİR	96.4
GAZİANTEP	93.3
HATAY	97.7
İSKENDERUN	96.2
İSTANBUL	107.2
İZMİR	91.5
KAYSERİ	87.9
KOCAELİ	107.2
KONYA	97.7
KÜTAHYA	95.0
MALATYA	94.2
MARMARİS	96.5
MERSİN	89.0
MUĞLA	104.2
OSMANİYE	97.7
SAKARYA	97.2
SAMSUN	94.5
TEKİRDAĞ	95.5
TRABZON	97.4
ZONGULDAK	97.7



TURKSAT 4A. F. 12605 Pol. Dikey Sym 27500

www.radyospor.com

ANDROID iOS Windows 10

/radyospor /radyospor /radyospor

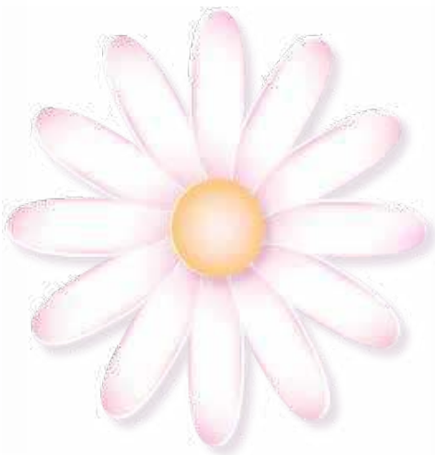
SARAN GROUP

HİT OLMAYA ADAY

10 YAZ KOKUSU

Sizi battaniye gibi örten, sıcak dokulu kışlık parfümlerinizi rafa kaldırma zamanı geldi. Enerjik ve kıpır kıpır meyve notaları ve çiçeklerin romantik etkisiyle yenilediğiniz parfümünüz sizi sıcak iklimlere götürecek. Gözlerinizi kapattığınızda California sahillerini hatırlatan Marc Jacobs'ın yeni Dasy Love'ından yaz günlerinin ışıltılı ve sıcak tavrını yansıtan Bulgari Omnia Pink Sapphire'a, düşsel notalarıyla büyüleyen en iyi 10 yaz parfümünü derledik.

tory-burch-just-like-heaven



chloe-nomade

dolce dolce&gabbana

bvlgari-omnia-pink-sapphire

marc-jacobs-daisy-love

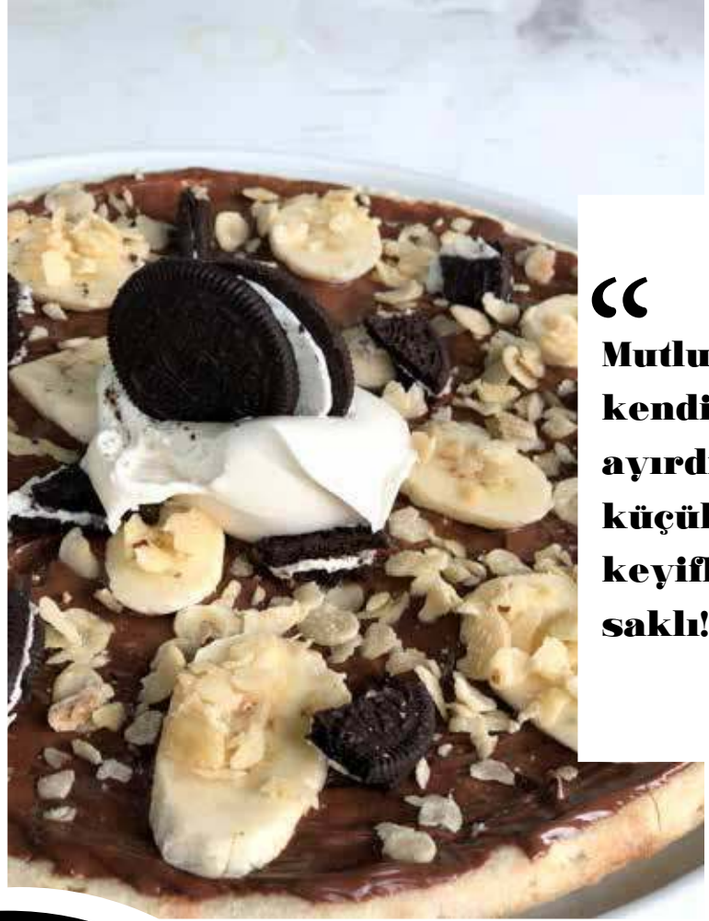
chanel-gabrielle

giorgio-armani-si-passione

miss dior cherie

prada-candy-sugar-pop

versace



“Mutluluk, kendinize ayırdığınız küçük keyiflerde saklı!”

EN LEZZETLİ PİZZALAR

Pizza aşkına!

Afyon çiftliğinden günlük gelen suda mozzarella, taze domates ve anında tadını fark ettiren, taptaze fesleğenle servis edilen “Margherita” mutlaka denenmesi gereken pizzaların başında geliyor. Özel domates sos, mozzarella peyniri, kurutulmuş domates, karamelize soğan, siyah zeytin, kapari, taze kekik ve fesleğenli “Pizza Rossa”, özel domates sos, köfte, dilimlenmiş patates, mozzarella peyniri, taze fesleğen, parmesan peyniri ve kekikli “Köfte & Patates Pizza” ilgi çekenlerden…

Işın KARAHAN YILDIRIM

Oya DUMAN

Mehtap YAVUZ

"DURUŞMA ARASI, SANAT MOLASI"

Koray Yıldız

Ankara ve Türkiye'nin en prestijli, köklü hukuk bürosu kapılarını genç sanatçılara açtı.

IGK Hukuk Bürosu 40. Yılını oldukça anlamlı bir organizasyonla kutluyor. "Duruşma arası, sanat molası" adıyla hayata geçen projede, IGK Hukuk Bürosu ikinci kuşak temsilcisi Işın Karahan Yıldırım her sene en az dört sanatçıya kapılarını açacaklarını belirtti. Projede amaç henüz kişisel sergisini açamamış, sanat dünyasında yer edinmeye çalışan yetenekli gençlerin eserlerini sanatseverlerin beğenisine sunmak. Gazi Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesiyle entegre çalışan IGK Hukuk Bürosu üniversitelerin seçici kurulları tarafından seçilen sanatçıları ağırlıyor. Işıl Güney'in "Yaşamdan Hikayeler" adlı sergisiyle başlangıcını yapan sergi 20 Temmuz tarihine kadar ziyaret edilebilecek.

KİTAP KURDU

D&R Kitap evi 13,00₺

D&R Kitap Evi 20,50₺

Mudo Home
236₺

Mudo Home
276₺

Mudo Home 245₺

Zara Home
149,95₺

Zara Home 2000₺

Etro Home 645₺

Crate&Barrel 129,95₺

BOTTEGA VENETA
1,475 €

VALENTINO
990 €

Darma Duman

BALENCIAGA
355 Avro

TOD EN
375 €

GIANVITO ROSSI
419 €

ÖZEL FİLO KİRALAMA A.Ş.

www.ozelfilo.com.tr

UZUN DÖNEM MAKAM ARACI İHTİYAÇLARINIZ İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER...

Tahran Caddesi No: 30 Kat: 10 ÇANKAYA
06700 - ANKARA
t: 0 312 466 42 86
f: 0 312 466 42 86

Ramazan Bayramında da Kontrol Sizde Olsun

Dyt. Aslıhan Güray
Özel Çankaya Yaşam Hastanesi

Ramazan ayının bitmeye yaklaştığı şu günlerde aramızda diyet yapanların istikrarla diyetlerini sürdürmelerinden dolayı öncelikle onları kutluyorum .
Bu ayla birlikte mutfaklarda daha çeşitli , enerjisi daha yüksek yemekler şüphesiz yerini aldı. Ama sizler oto kontrolü elden bırakmadan kilo kontrolünüzü sağladınız hatta belki diyetisyeninizle hedeflediğiniz kadar kilonuzu kaybettiniz bile.
Şimdi önünüzde daha zorlu bir parkur var; Ramazan Bayramı.
Bayramda şüphesiz ikram edilenlere, içimizde ' yemek istiyorum' diyen sese rağmen,
' teşekkürler almayacağım 'demek zor.
Ancak kendi danışanlarımdan gözlemlediğim kadarıyla, diyet listelerinde veya kilo koruma programlarında bulunmayan yiyecekleri tüketildiği an ' işte şimdi diyet bozuldu, artık beslenme düzenimi bozduğuma göre yasak kalmadı, dilediğimi yiyebilirim , 'ya hep ya hiç' gibi fikirler oluşabiliyor. Halbuki küçük kaçamaklara rağmen ısrarla dikkat etmeye çalışmak bayramda da kontrollü olup hedefe ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

- Ramazanda , oruçla beraber uzun süreli açlık nedeniyle metabolizma hızlarının bir miktar yavaşlamasına bağlı olarak kilo almamız daha kolaylaşabilir. Tartıda sürpriz bir final yaşanmaması için dikkat edilmesi gerekenleri birkaç madde olarak sizler için yazdım.
- Bayram , ruhu nedeniye yılın diğer günlerine kıyasla en çok şeker ve şekerli besinlerin tüketildiği gündür. İlk olarak tatlı tüketimimizde dikkatli ve kontrollü olmalıyız.
- Kronik hastalıkları(diyabet, hipertansiyon , kardiyovasküler hastalıklar) olanlar özellikle bu dönemde diyetlerine daha çok dikkat etmeliler ve esnek davranmamalılar.
- Mümkün olduğunca şerbetli tatlılar yerine , sütlü , kalorisi daha düşük, hafif tatlılar tercih edilmeli.
- Bayram nedeniyle çay, kahve, meşrubat gibi içeceklerin tüketimi artacağından dolayı su içmeyi ihmal etmemelisiniz. Suyu yeterli içmeniz iştah kontrolünüzü de kolaylaştıracaktır.
- Porsiyonlarınzı daha küçük tutarak ve bayram sofralarında kendi servisinizi kendiniz yaparak daha kontrollü olabilirsiniz. Toplumumuzda özellikle bayramda ikramların porsiyonlarının ne kadar büyük ve bayram için hazırlanan çeşitlerin ne kadar fazla olduğunu hatırlatmamda fayda var.
- Bayramda ara öğün yapmayı ihmal etmeyiniz. Kan şekeri kontrolünüz için bu çok önemli.
- Tatlı ikramlarını geri çeviremiyorsanız en azından süt ve süt ürünleri ile beraber tüketmeye çalışın. Bu tercih kan şekerinizin daha yavaş düşmesine neden olacaktır ve glisemik kontrol sağlanacaktır.
- Yemek yerken süreyi daha uzun tutmanız ve daha çok çiğnemeniz hem sindiriminizi kolaylaştıracak hem de sizi tokluk hissine daha kolay ulaştıracaktır.
- Kendi misafirlerinize yüksek kalorili ağır şerbetli tatlılar yapmak yerine kuru meyve ikram ederek fark yaratabilirsiniz. Böylelikle bu konuda ne kadar kararlı olduğunuzu da göreceklerdir.
- Bir başka tavsiye olarak kendi misafirlerinize düşük kalorili bayrama özel tatlılar hazırlayabilirsiniz. Sağlıklı bir tatlı tarifini sizler için paylaşıyorum.
- Güzel ve sağlıklı bir bayram geçirmeniz dileğiyle ..

ARMUT TATLISI

(1 Porsiyon :160 kkal)
Malzemeler;(4 porsiyon için)
- 2 Su Bardağı (200 Ml Lik) Su
- 4 Adet (Büyük) Armut - 4 Adet (Orta) Karanfil
- 3 Su Bardağı Üzüm Pekmezi
- 1 Yaprak Defne Yaprağı
- 4 adet tam ceviz içi
- 1 adet tarçın çubuğu

Öncelikle armutları sapı üzerinde kalacak şekilde soyun ve çekirdekleri çıkartın. Bıçak yardımıyla armutların üzerlerine derin olmayan yatay çizikler atın. Daha sonra tencerenin içine pekmezi, suyu, defne yaprağını, karanfilleri ve tarçın çubuğunu atıp harlı ateşte pişirin.Tencerenin ağzını kapatıp 30 dakika kısık ateşte pişirdikten sonra armutları kenara alın.
Kalan karışım sos kıvamına gelene kadar kaynatın. Servis tabağın ortasına armutları yerleştirdikten sonra sosu üzerine dökün. Küçük parçalar haline getirdiğiniz cevizleri soslu armutun üzerine serpiştirin vanilyalı 1 top dondurma ile servis yapabilirsiniz .

Afiyet olsun fit tutsun.

HOLLYWOOD DÜNYASININ EN COOL BABALARI

Dünyaca ünlü yıldızlar, babalığı, oyunculuk ya da şarkıcılık mesleklerinin üstünde tutuyor. İşte yıldızların babalığa dair düşünceleri...

Pop yıldızı Justin Timberlake ve eşi Jessica Biel oğulları Silas'ı iki yıl önce kucaklarına aldı. Timberlake, "Babalık başıma gelen en çılgın, en inanılmaz, en mükemmel şey" dedi.

Beyaz perdenin yakışıklı aktörü Vin Diesel bir erkek ve iki kız çocuğu babası... Babalığın hayatının en cesur rolü olduğunu söyleyen aksiyon yıldızı, "Hayatımdaki en çılgın rol nedir? ''Babalık" şeklinde konuştu.

Ryan Reynolds kızı James ile ilgili bir soru yöneltildiğinde, "Kızım bana baba dediğinde ona ulaşmak için beton duvarı aşarım. Bu çılgınca" şeklinde yorumu yaparak kızına olan bağlılığını gözler önüne seriyor.

Ashton Kutcher Eşi Mila Kunis iki yıl önce kızlarını kucaklarına aldılar. Birkaç ay önce de ikinci kez baba olan Kutcher babalık hakkında, “Dünyadaki en mükemmel şey. Beni daha iyi olmaya teşvik ediyor” yorumunu yaptı.

Başarılı komedi oyuncusu Adam Sandler’ın Jackie Sandler ile olan evliliğinden bir kız çocuğu var. 42 yaşındaki usta oyuncu, boş zamanlarını sürekli bir yaşındaki kızı Sadie ile geçiriyor. Sandler kızına o kadar düşkün ki, set günlerini bile kızına göre ayarlıyor.

Johnny Depp aslında “iyi aile babası” tabirinin vücut bulmuş hali. Venesa Paradis ile yollarını ayırmış olsa da Johnny Depp, Lily-Rose ve John III adındaki 2 çocuğuna babalık görevlerini kusursuz yerine getiriyor.

Dünyaca ünlü oyunu Dwayne Johnson eski eşinden Jasmin isminde yetişkin bir genç kız babası.. Johnson, bir yıl önce kız arkadaşından dünyaya gelen bir kız bebekle babalık duygusunu yeniden tattı. “Babalık, hayatımda yaptığım ve yapacağım en iyi meslek”şeklinde yorum yapan ünlü aktör çocukları ile vakit geçirmeye bayılıyor.

CBL Ankara'da TAI Namağlup Şampiyon

CBL Ankara Kurumlararası Basketbol Ligi'nde 2017-2018 sezonunu Aselsan takımını 78-54 yenen TAI şampiyon olarak noktaladı.

Yenilgi yüzü görmeden altın madalyaya uzanan TAI takımında forma giyen ve final maçını 34 sayı-4 ribaund-2 asist-3 top çalmalık performans ile tamamalyan Ali Yalçınkaya final maçının "En Değerli Oyuncusu" oldu.

Final maçının ardından düzenlenen kupa töreninde şampiyon TAI takımına kupa ve madalyalarını TED Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Selçuk Pehlivanoğlu ve Aselsan Genel Müdür Yardımcısı Mustafa Kaval verirken ikinci olan Aselsan kupa ve madalyasınıMax FM Genel Müdürü Kaan Taylener ile CBL Ankara Disiplin Kurulu Başkanı Ankara Barosu Spor Hukuk Başkan Yardımcısı Avukat Serhan'ın elinden aldı. Sezonu üçüncü sırada tamamlayan Merkez Bankası'na ise kupa ve madalyalarını Ankara Basketbol İl Temsilcisi Yalçın Efe verdi.

MAZZAM MAGAZINE & MEDIA'nın Medya Sponsorluğunda

TAI takımında forma giyen Ali Yalçınkaya final maçının "En Değerli Oyuncusu" ödülünü CBL Ankara Kurucusu Ersin Eroğlu'nun elinden aldı. Ödül töreni sonrasında görüşlerini aldığımız Ali Yalçınkaya, şampiyonluğu birçok kişiye armağan ederken "Başta TAI ailesinin ve tüm annelerin anneler gününü kutluyor ve bu şampiyonluğu hem onlara hem de sakatlanarak bugün aramızda bulunmayan Uğur arkadaşımıza hediye ediyorum. Bu başarıda antrenörümüz Arda Zorba'nın büyük emekleri var. Bu kupa hepimiz için büyük bir ödül. Her maç yenilmezlik unvanımızı korumak için ekstra çaba sarf ederek mücadele ettik ve mutlu sona ulaştık. Final maçında kendi performansımın da zirvesine çıktım. Bu ödülde bizim basketbol sistemimizin bir parçası, dolayısıyla takım arkadaşlarımın büyük yardımı var. Daha işimiz bitmedi, Antalya'da zor bir viraj bizi bekliyor. Ankara'ya Türkiye Şampiyonluğu Kupası'nı getirmek istiyoruz " dedi.

ARDA ZORBA

CBL Ankara'da 2017-2018 sezonunda hiç yenilgi yüzü görmeden şampiyon oldunuz. İlk olarak bu uzun soluklu mücadelede namağlup unvanını koruyarak hedefe ulaşmak sizi nasıl etkiledi?

Sezona başlarken hedefimiz geçen sene alınan gümüş madalyaları altına çevirmekti. Bunun için de önce CBL Ankara'da zafere ulaşmamız gerekiyordu. Tüm maçlara aynı kararlılık ve istekle çıktık ve mücadele ederek kazandık. Çok çalışarak her maça final maçı gözüyle bakarak hazırlandık ve sezon sonunda hakettiğimiz ilk kupamızı alma başarısını gösterdik. Namağlup olmak her maç hedef takım olmanız anlamına geldi, rakiplerimiz bizden bu unvanı almak için ekstra mücadele etti ama 2017-2018 sezonunda takımım verilen emeklerin karşılığını rakibe, oyuna ve organizasyona olan saygısından ödün vermeden, maç ayırt etmeden, son derece başarılı bir sezon geçirerek tamamladı. Bu başarı Antalya'da katılacağımız Türkiye Şampiyonası'nda bizleri fazlası işe motive edecektir.

Genel olarak sezonu her yönüyle nasıl değerlendiriyorsunuz?

CBL organizasyonu basketbola gönül vermiş ama profesyonel olamamış tüm basketbol aşığı kişilerin hayallerini gerçeğe dönüştürme fırsatı. Kaldı ki; profesyonel olsan bile bu tarz imkanları yakalaman zor. Son derece detaylı hazırlanmış web sitesi ile tüm maçları, oyuncuları, haberleri anında görüp takip etme imkanı, haftanın 5'i ,haftanın hareketi, haftanın takımı gibi oyuncu ve takımları sürekli motive ederken kurumların aidiyet duygusunu perçinleyen bu organizasyon çalışma hayatımıza da pozitif bir yaklaşım getirdi. Her haftaya "acaba şirketimiz ne yaptı?", "yan masada çalışan arkadaşım kaç sayı attı?" gibi sorularla başladık, haftanın ve ileriki maçların kritiklerini yaptık. Sayı kralı kim? Assist kralı değişmiş mi? Haftanın hareketinde kimler var? Haftanın 5'ine seçildim mi? Acaba seneye ben de bu takımda oynar mıyım abi? , gibi merak dolu konuşmalar ile iş stresinden kısa bir süre de uzaklaştık. Bu da doğal olarak iş performansımızı arttırdı. Günümüzde doktorların reçetelerinde bile spor yazıyorken böylesine nezih imkanlar sunarak bizlere spor yapma imkanı veren Ersin Eroğlu ile birlikte harika Ankara ekibine ve tüm CBL ailesine teşekkürlerimi sunuyorum. CBL organizasyonu her sene beklentilerin üstüne çıkıyor. Katılımcı sayılarındaki artış da bunun göstergesi. Bu sezon yeni katılan şirketler ile ligin kalitesi bir üst seviyeye çıktı, web sitesi sayesinde neredeyse tüm maçları ve oyuncuları takip etme fırsatım oldu. 2018-2019 sezonunda final grubunda birçok ismin değişeceğini düşünüyorum. Bu sezon tecrübeli takımlar finaldeydi ama seneye işler daha zor olacak ama biz de bu mücadeleye hazır olacağız.

Takımınızın genel görüntüsü profesyonel oynanan bir ligin takımı ile aynıydı. Başarıdaki detayları da bizimle paylaşır mısınız?

Aslında ligin yapısı bizleri profesyonel gibi davranmaya yöneltti. Şirketimizin ve Ankara'nın Türkiye'de iyi temsil edilebilmesi için elimizden gelenin fazlasını yapmak zorundayız. TAI takımımın bu profesyonellik yolunda sırrı gerçekten takımdan öte olmaktan geçiyor. Birlikte çok zaman geçirip, gerektiğinde ailemizden ve sosyal hayatımızdan zaman çalarak takımca basketbol konuşup, nasıl daha iyi olabileceğimizi konuşuyoruz. Fedakarlık olmadan maalesef başarı yakalanamıyor. Antrenmanlarda çok sert ve mücadele içerisinde geçiyor ve herkes "takım arkadaşımı nasıl daha iyiye götürebilirim?" düşüncesiyle emek harcıyor. Geçen sezon final grubu maçlarında alınan bir mağlubiyet sonrasında hayatımda çok büyük yeri olan basketbol oyunculuğunu bırakıp takımın başına geçtim. Bu kararı da yine takımla yaptığımız toplantıda bizim için daha iyi olacağını düşünerek verdik. Hayatta bana en çok keyif veren basketbol oyunculuğunu geçen sezon ligin assist kralı olarak noktaladım. Aslına bakarsanız bu kararı vermek benim için kolay değildi ama takım için fedakarlık yaptım. Onlar da benim için antrenmanlarda hep daha fazlasını yapıp, takımı şimdiki haline getirmemde büyük katkı verdiler. Bizi motive eden tek şey takımın başarısıydı.

Takımınızı 3 kelime ile ifade etmenizi istesek bu kelimeler neler oldu?

Azim, kardeşlik ve mücadele…

Şimdi Türkiye Şampiyonası'na hazırlanıyorsunuz? İki senedir İstanbul'a giden kupa bu kez Ankara'ya gelecek mi?

Bunun için gerekli tüm vasıflara sahip bir takımız. Sezon başında hedeflediğimiz yere ulaşacağımıza inanıyoruz.

SİSTEM BELGELENDİRME
LABORATUVAR VE ANALİZ
PERİYODİK MUAYENE
3. TARAF DENETİM
GÖZETİM

ULUSLARARASI BELGELENDİRME
VE GÖZ. HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez Adres
İncilipınar Mah. Ekip İş Mrk. Kat:6 No:33 Şehitkamil/Gaziantep
T: 0342 215 06 79 F: 0342 215 06 78 e-mail: info@inspect.com.tr
Şube Adres
Yukarı Mah. Oymak Sok. No:5 D:5 Kartal/İstanbul
T: 0216 305 71 34 F: 0216 305 71 34 e-mail: istanbul@inspect.com.tr

Huzur Köşesi

Beymen Home 1.125,00₺

Zara Home 69,95₺

Beymen Home 870,00₺

Missoni Home 1.575,00₺

Mudo Home 4.000₺

Tepe Home 160,00₺

Tepe Home 990,00₺

Zara Home 45,95₺

Tepe Home 830,00₺

Ceren CAN

Eda DURKAN

Birten KUTMAN

CEREN CAN 2018 YAZINA HAZIR

Koray Yıldız

Türkiye ve özellikle Ankara'nın en tanınmış ve tercih edilen mağazalarından Ceren Can Butik muhteşem bir davetle yaza "Merhaba" dedi.

Neslihan UZEL

Tuba ÜSTÜN

Olga KALEMCİ

Ender Canan ADAN

Aydan ÖZDOĞAN

İlay GÜVEN

Işın KURŞAKLIOĞLU

Alev TUNA

Rezan ANIK YAĞIZ

Gazi Osman Paşa'da bulunan mağaza açıldığı günden beri başkentli kadınların yoğun ilgisine maruz kalıyor. 2018 yaz mevsimi için yeni koleksiyonuyla başkentli kadınların karşısına çıkan Ceren Can mağazasının zarif sahibesi Ceren Can bu sene oldukça yoğun bir sezon olacağını düşündüğünü aktardı.

Nesrin KILAVUZ

Nazlı GÜR
DEMİR

Mine ALP

Davete başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı. Çok sayıda davetli yeni koleksiyonu yakından inceledi. Pul detayların çokça kullanıldığı koleksiyon davetlilerden tam puan aldı. Ceren Can herkese katılımlarından dolayı teşekkür etti. Davetlilerle tek tek ilgilenen güzel isim bol bol fotoğraf çekilmeyi de ihmal etmedi.

Funda
BEKİŞOĞLU

Ahsen DEMİRCİ

Neslihan
AKTEPE

Baskıya hayat veren

Dokunuşlar...

arkadaşbasım

insanadeğerkağıdaanlamverir

K.Karabekir Cd. Sütçüoğlu İş Hanı No: 37/4 Ulus/ANKARA **T.** 0.312 **341 57 07 - 341 63 10** | **F.** 0.312 **324 03 91**

www.**arkadasbasim**.com.tr

En şık damat

Şık bir damat olmanın yolu doğru aksesuarları kullanmaktan geçiyor. Aksesuar seçimini nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız, sizin için bir araya getirdiğimiz en gözde damat aksesuarlarını incelemelisiniz!

Damat Çiçeği

Damatlığın yakasına takılan, minik çiçeklerden oluşan bu aksesuar damat adaylarına ayrı bir şıklık katmaktadır. Gelin çiçeği ile uyumlu veya damatlığınızın renk tonuna yakın bir tercih yapabilirsiniz.

Papyon

Papyon daha çok skokin tarzı damatlıklar için kullanılsa da artık rengarenk tasarımlarıyla sıradışı damatlık modellerinde sıkça tercih edilmektedir. Damatlığı tamamlayan önemli aksesuarların başında gelir.

Kol Düğmeleri

Bilindiği gibi kol düğmeleri, gömleklerin yaka manşetlerini bir arada tutan ceketin sağından solundan fırlaması engelleyen erkekler için can kurtarıcı aksesuarların başında gelir. Damatlığınız ve aksesuarlarınız ile yakaladığınız şıklığınızı kol düğmeleri ile tamamlamayı ihmal etmeyiniz. Damatlığınıza uygun kol düğme tasarımlarını tercih etmelisiniz.

Saat

Tercihe bağlı olarak dilerseniz kullanabilir dilerseniz kullanmayabilirsiniz. Fakat bu gibi aksesuar tercihleriyle şıklığınızı bir adım öne taşıyabilirsiniz.

DOĞAL BRONZLUK İÇİN 5 ÖNERİ

1

Bobbi Brown Bronzing Powder

Makyaj dünyasında tanınmış bir marka olan Bobbi Brown piyasaya sürdüğü bu bronzer ile yine oldukça iddialı…Bu doğal görünümlü mat bronzer hafif ve harika bir görünüme kavuşmanızı sağlayabilir. Her mevsim özlem duyduğunuz bronzluğu size verebilir. Kuru ciltlere göre eğer karma veya yağlı bir cilt yapısına sahipseniz bu bronzer sizin için adeta biçilmiş kaftan…

179₺

2

Hoola By Benefit

Mat bronzer arayanlar için harika bir seçenek olan Hoola, çok pigmentli olduğu için uygulaması son derece kolaydır fakat fazla uygulamaktan kaçınmanız gerekir. Elmacık kemikleri üzerine uygulandığı zaman mükemmel bir görünüm elde etmenizi sağlayan bu ürünü aynı zamanda kontür pudrası olarak da tercih edebilirsiniz.

195₺

3

Laguna Liquid Bronzer

Nars Laguna Liquid Bronzer, markanın ikonik bronz pudrası Laguna Bronzing Powder'ın ışıltılı ve sıvı versiyonudur.Altın ışıltılı kahve renk tonlarına sahip olan bu ürün cilde doğal bronz bir renk verir.Vanilya esansı ile nemlendirici özellik kazanan sıvı Laguna, cilde sağlıklı bir parlaklık katar. Kontür yapmak için de ideal bir dokuya sahip olan sıvı lagunayı tek başına ya da fondötenle karıştırarak tercih edebilirsiniz.

180₺

4

Makeup Forever Pro Bronze Fusion Bronzer

Makyajı makyaj yokmuş gibi gösterebilen nadir ürünlerden birisi olarak kullanabileceğiniz bu ürün cildiniz ile son derece iyi uyum sağlar ve oldukça doğal bir görünüm elde etmenizi sağlar. Soluk ciltler için bronzer önerisi arayanlar düşünmeden tercih edebilirler. Suya ve tere dayanıklı bir yapıya sahip olan bu ürün hemen hemen tüm cilt tipleri için uygundur.

176₺

5

The Balm Bahama Mama Bronzer

En çok bilinen bronzerlardan birisi olan bu ürün mat yapıda olması ve turuncu alt tonlu olmaması sebebiyle ağırlıklı olarak açık tenli insanlar tarafından tercih edilmektedir.Olması gerektiğinden fazla uygulandığı zaman cilt yapısında lekelenme yapabilen ürünü az miktarda kullanmanızı tavsiye ederiz.

40₺

Ahsen DEMİRCİ

Neslihan AKTEPE

Burcu YÖRÜBULUT

Selbin ROSETTİ

AHSEN DEMİRCİ

Güzellik Merkezinde Hıdırellez Coşkusu

Ankara'nın en çok tercih edilen güzellik merkezi Ahsen Demirci Beauty Center baharı coşkulu şekilde karşıladı. Geçtiğimiz Nisan ayında merkezde düzenlenen "Bahara Merhaba" partisine başkent sosyal yaşamının tanınmış simaları katıldı. Feng Şui ve İç Mekan Tasarımcısı Dilek Demirci ve Diyetisyen Neslihan Aktepe'nin sunumlarıyla renk kattığı etkinliğe başkentli kadınların ilgisi yoğun oldu. Feng Şui ve İç Mekan Tasarımcısı Dilek Demirci, başkentli kadınlara evlerinin nasıl daha ferah ve huzur verici olabileceği konusunda tüyolar verirken, Diyetisyen Neslihan Aktepe'de bahar aylarında nasıl beslenilmesi gerektiği konusunda kısa bir sunum yaptı. Merkezin zarif sahibesi Ahsen Demirci baharın ve yazın tüm bolluğu ve bereketiyle geçmesini temenni etti. Parti sonrası Hıdırellez geleneği olan dilek asma gerçekleştirildi. Davetliler kağıtlara dileklerini yazarak gül fidanlarının dallarına astılar.

Gaye YARIMSAKAL-Nur COŞAR

Gizem COŞAR

Buket BALMUMCU

Fatoş EKİNCİ

Tuğba KOÇAK

Mira-Başak TURHAN

Ebru BİBEROĞLU

THE GARAGE OF GENTS
1. BAHAR BULUŞMASI

06 GUC 01

5 Mayıs 2018 Cumartesi günü Başkent Ankara daha önce görülmemiş bir organizasyona tanıklık etti. Benzerlerinin otomobil kulüpleri tarafından İstanbul ve diğer bazı şehirlerde organize edildiği otomobil severlerin buluşması, ''The Garage Of Gents 1. Bahar Buluşması" adı altında Ankara'da ilk defa, Tabanway One Tower ile Alkan Oto sponsorluğunda ve Capital Country Club ev sahipliğinde düzenlendi…

Organizasyonun detaylarını ve hikayesini kendilerinden dinleyelim istedik…

Öncelikle kimdir bu The Garage Of Gents ?

- Yaklaşık 5 ay kadar önce kendi araç koleksiyonumuzda ki araçların fotoğraflarını paylaştığımız ve araçların yaratılış hikayelerini anlattığımız bir instagram sayfası açmaya karar verdik. İlk başlarda sadece kendi yakın çevremiz de ki, uzun zamandır tanıdığımız ve araçlar hakkında sohbetler ettiğimiz insanlar ile sosyal medya üzerinden iletişim kurabildiğimiz, fikirlerimizi paylaşabildiğimiz bir hesap iken kısa zamanda, hatırı sayılır bir kitle ile iletişime geçmeye başladığımızı fark ettik. Aldığımız yorum ve mesajlara istinaden de Ankara'daki gerek otomobil sahibi ve meraklılarının, gerekse de yaratılış hikayelerini yazdığımız otomobilleri canlı görmek isteyen otomobil sevdalılarını bir araya getirmeyi planlayarak bir organizasyon düzenlemeye karar verdik…

Organizasyonun gelişim süreci nasıl oldu?

- Bu tarz etkinlikler, başta İstanbul olmak üzere diğer bazı şehirlerde zaman zaman Otomobil Kulüpleri zaman zamanda belli federasyonlar tarafından organize edildi. Bir Ankara tutkunu olarak, Ankara'da ki bu eksikliği gidermek ve en az diğer profesyonel destek alan organizasyonlar kadar başarılı olabilmek adına, adı Ankara ve Otomobil ile özdeşleşmiş birkaç marka ile iletişime geçmeye karar verdik. Öncelikle Ankara'nın en kapsamlı otomobil estetik merkezlerinden Tabanway One Tower ile görüşerek fikrimizden bahsettik, bizi ikiletmeden her türlü desteği sağlayacaklarını belirttiler. İkinci adresimiz ise Ankara ve otomobil deyince belki ilk akla gelen markalardan olan Alkan Oto oldu. Kendileri de böyle bir organizasyona destek vermekten büyük zevk duyacaklarını belirterek bizi kırmadılar. Daha önce kendi araçlarımız ile katıldığımız organizasyonlarda en eğlenceli kısmın, etkinliğin sonunda tüm katılımcılarla birlikte yediğimiz yemekler olduğunu çok kez tecrübe etmiştik. O yüzden sonun etkinliğe yakışır bir şekilde olmasına karar verdik.

Tekerleğin icadı ile birlikte at arabalarının otomobil dünyasının öncüleri sayılabileceği gerçeği düşüncesi ve bir beygirlik bu arabalardan binin üzerinde beygir gücü ile anılan otomobillere gelinen serüvene hoş bir gönderme yapmak adına, 5 Mayıs'ta bizimle olan ve kalplerinde yüzlerce beygir ile can bulan otomobiller eşilğinde Ankara'nın önde gelen at binicilik merkezlerinden ve bizi eksizsiz ağırlayan Capital Country Club ev sahipliğinde etkinliğimize son verdik… Bu güzel günün video çekimleri içinse tıpkı bizim gibi otomobil tutkunu olan BK Videography bize eşlik etti.

Bu güzel günde destekleriniz bizden esirgemeyen sponsorlarımıza, bizimle beraber olan dostlarımıza, bizi yalnız bırakmayan tüm otomobil tutkunlarına ve Ankara'nın bu tarz güzel etkinliklerle haber olmasını sağlayan Sayın Mazzam Dergi ekibine teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Tutkuyla yaratılmış otomobillere ve yaratıcılarına Saygılarımızla…
The Garage Of Gents…

Fotoğraflar: Omar Bahlol…

Ceyhun ERTUNÇ-Taha GÜREL-Haluk ÇELEBİOĞLU-
Ayşe ÖZKAYA-Alper ŞENGÜL

ANKARA'NIN EN "DENEYİMLİ" BEYAZ EŞYA MAĞAZASI

Siemens Ev Aletleri, Türkiye'de ilk olan "deneyim" konseptli mağazasını Ankara Beytepe'de açtı. Beyaz eşya sektörünün başarılı isimlerinden Güreller ev sahipliğinde gerçekleşen açılış kokteyline Ankara cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı. Konuklar bir yandan Barista Onur Reyhan ve Şef İnci Özay Hatipoğlu'nun mağazadaki deneyim alanlarında hazırladıkları ikramların keyfini çıkarırken, bir yandan da Siemens Ev Aletleri'nin ileri teknoloji ürünlerini yakından inceleme ve deneme fırsatı buldu.

Taha-Ceren GÜREL

Gülay GÜREL

Sercan DEMİRBAŞ-Ali Orkun KESİMAL

Siemens Ev Aletleri, Türkiye'deki ilk yeni nesil "deneyim" mağazasını Ankara Beytepe'de hizmete açtı. Beyaz eşya ve aydınlatma sektörünün başarılı isimlerinden Güreller'in ev sahipliğinde Siemens Satış Başkan Yardımcısı Haluk Çelebioğlu ve BSH Türkiye Pazarlama Başkan Yardımcısı Alper Sengül'ün de katılımıyla gerçekleşen açılış davetinde ev sahipleri Taha ve Ceren Gürel; Ceyhun Ertunç, Sercan Demirbaş, Ali Orkun Kesimal, Rengin-Barbaros Borova, Belma İlhan, Pınar Baylan Özcan, Naz-Canberk Öztürk ve Emre Oskay gibi Ankara iş ve cemiyet hayatının önemli isimlerini ağırladı.

Rengin-Barbaros BOROVA

Tuğçe-Ayhan-Oğuz Efe GÜREL

Belma İLHAN

Pınar BAYLAN ÖZCAN

Emre OSKAY - Taha GÜREL

Naz-Canberk ÖZTÜRK

Mutfak alanında Şef İnci Özay Hatipoğlu'nun Siemens ankastre ürünleri ve küçük ev aletleri ile hazırladığı dünya mutfağından eşsiz lezzetlerin keyfini çıkaran konuklar, kahve deneyim alanında da Siemens'in ileri teknoloji ve üstün performanslı tam otomatik kahve makineleri ve ünlü barista Onur Reyhan'ın dokunuşlarıyla hazırlanan özel tarifler ile kahvenin engin dünyasını keşfettiler.

300 metrekarelik alana yayılan mağazada canlı mutfak, solo ve ankastre tam otomatik kahve makineleri ile kahve deneyim alanı, Siemens'in tüketicilere kişiselleştirilmiş servis, ürün ve çok farklı deneyimler sunmasına olanak tanıyan home connect (bağlı ürünler) deneyim alanı, her ürün grubu için ayrılmış öne çıkarılan ürün özeliklerinin daha detaylı anlatıldığı deneyim alanları bulunuyor.

TABANWAY

Beysupark®

LASTİK DEĞİŞİM VE ÇEŞİTLİ LASTİK MARKALARIYLA SATIŞ VE DESTEK OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

MICHELIN A better way forward

Continental

kormoran

TYRES IMPERIAL

Barum

Angora Cad. Beysupark 209/8 Beysukent Ankara

0312 225 37 10

www.tabanway.com.tr

Koray Yıldız

BİGCHEFS,

‘TOPRAĞIN KADINLARINDAN SOFRALARA’

GELEN ÇOK ÖZEL BİR MENÜ SUNUYOR

Ankara’dan doğan ünlü kafe/brasserie zincir markası BigChefs, yerel kadın üreticileri desteklediği ‘Toprağın Kadınlarından Sofralara’ projesinin Ankara’daki tanıtımını, Arcadium şubesinde Cemiyet’in ileri gelen isimlerinin katılımıyla gerçekleştirdi.

Gamze CİZRELİ

Emel KARAMAN

Gönül ALTINBULAK-Mine AYGÜN

Eda DURKAN-Neslihan ÜZEL

Funda BEKİŞOĞLU

Başak Gökçe İNANDIK

Tuğçe İNAL-Yeşim TANDOĞAN

Ferin BATMAN

Türkiye'nin önde gelen kafe/brasserie zincir markası BigChefs, lezzete ve doğallığa olan sonsuz tutkusuyla yepyeni bir yaz menüsü yarattı. Bu menünün en önemli özelliği, yerel kadın tedarikçilerden alınan ürünlere ağırlık verilmesi ve BigChefs'in, 'Toprağın Kadınlarından Sofralara' adını taşıyan sosyal sorumluluk projesiyle farkındalık yaratmayı hedeflemesi.

Ankara merkezli restoran, BigChefs'in Kurucu Ortağı ve CEO'su Gamze Cizreli, "Her zaman doğal, dalından, toprağından koparılan ürünleri sunmayı ilke edindik. Bu yaklaşımımız, "Toprağın Kadınlarından Sofralara" adında yeni bir sosyal sorumluluk projesi için bize ilham kaynağı oldu. Hem menümüzde yer alan taptaze ve doğal ürünlerin tedarikçisi kadınlarımıza teşekkür etmek hem de ülkemizde kadın girişimciliği ve istihdamını desteklemek adına bu projeyi hayata geçirdik" dedi. İlk etapta 14 kadınla başlayan projenin amacı tedarik edilen ürünün en az yarısını yerel kadın üreticilerden sağlamak.

EMFA
Software & Consultancy

"coding&&consulting for (the future);"

“ EMFA Yazılım ve Danışmanlık, alanında uzman ve deneyimli mühendis kadrosu ile anahtar teslim projeler, danışmanlık, siber güvenlik, bilgi teknolojileri yönetimi, web ve grafik tasarım hizmetlerinin yanısıra küçük veya büyük ölçekli her firmaya marka danışmanlığı hizmeti sunmaktadır. ”

www.emfayazilim.com

Neden EMFA Yazılım ve Danışmanlık?

A'dan Z'ye Hizmet

EMFA ağırlıklı olarak Ar-Ge ve konusunda deneyimli danışman kadrosu istihdam eden bir şirkettir. EMFA ekip üyeleri, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlayacak yeni bilgiler elde etmek, mevcut bilgiler ile yeni teknoloji, ürün ve araçlar üretmek, yeni sistem ve süreçler oluşturmak amacıyla çalışmalarını sürdürmektedir. EMFA; genç, dinamik ve kolay öğrenebilen yapısıyla müşteri ihtiyaçlarının gerektirdiği tüm yeniliklere hızlıca adapte olabilmekte ve istenen çözümleri hızlı bir şekilde üretebilmektedir. Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atan EMFA, deneyimli mühendislik ve danışman kadrosuyla elde ettiği saygın ve başarılı konumunu sürekli geliştirmektedir.

İşbirlikçi Yaklaşımlar ve Uygulamalar ile Daha Hızlı Çözümler

EMFA, 2015 yılında CMMI® Institute Partneri olarak, en kapsamlı CMMI® belgelerini ve eğitimlerini Türkiye'de verebilen tek kuruluştur.

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Anahtar Teslimi Projeler, CMMI®, ISO 15504, ISO 15408, ISO 27001, ISO 20000, ISO 22301 danışmanlık ve belgelendirme konularında da Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atmıştır

Teknolojiyi takip eden değil, geliştiren ve takip edilen bir kuruluş olma hedefimiz doğrultusunda; sağlıklı ve sürekli teknoloji, ulaşılabilir ve erişilebilir web yazılımları, çevreye duyarlı teknoloji, kaliteli sistem analizi ve sistem testleri ile sürekli daha iyiye ulaşmak için çalışıyoruz.

Müşteri Memnuniyeti

Bilgi Teknolojileri alanlarında yenilikçi servisler geliştirerek bireysel ve kurumsal ihtiyaçlar için yaratıcı çözümler üretmeye odaklanan EMFA Yazılım ve Danışmanlık olarak, müşteri memnuniyeti odaklı, titiz ve dürüst çalışma prensibiyle mutlu müşteriler yaratmak birinci önceliğimizdir.

Bize Ulaşın

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Ltd. Şti.
Hacettepe Teknokent Safir Bloklar C Blok Kat:5 No:503
Beytepe / Çankaya / Ankara

+90 (850) 455 36 32 (EM FA)
info@emfayazilim.com

emfayazilim

200 ESERİN YER ALDIĞI DÜNYA'NIN EN KAPSAMLI "LEONARDO DA VİNCİ SERGİSİ" ANTALYA'DA İLK KEZ AGORA ALIŞVERİŞ MERKEZİ'NDE SANATSEVERLE BULUŞACAK

Dünyanın en büyük ve en kapsamlı Leonardo Da Vinci sergisi Prömiyerini yaptığı Belçika'nın ardından dünya turuna İstanbul'dan sonra Antalya'da Agora Alışveriş Merkezi'nde devam edecek.

Antalya'da Ses Getirecek Leonardo Da Vinci Sergisi 25 Mayıs'ta Kapılarını Açacak
Açılışından bu güne şehrin kültürel ve sanatsal değerlerine büyük önem veren Agora Antalya Alışveriş Merkezi, Leonardo Da Vinci'ye adanmış uluslararası düzeyde en önemli sergiye ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor.

Dünyanın en kapsamlı Leonardo da Vinci koleksiyonu unvanıyla ziyaretçilerin huzuruna çıkacak sergi, 7'den 77'ye herkese hitap ediyor. Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden yola çıkılarak oluşturulan 100 replikasıyla birlikte; orijinal el yazması, tablo ve çizimlerin de dahil olduğu 200 eseri sanatseverlerle buluşturacak olan sergi Ağustos sonuna kadar sanatseverleri ağırlayacak.

Sergi; Michelangelo, Albrecht Dürer, Giorgio Vasari, Donatello, Verrocchio, Giambologna, Raphael, Francesco Guardi ve Canaletto gibi Rönesans'ın diğer önemli sanatçıları ile Da Vinci'nin çağdaşlarının Da Vinci eserlerinden ilham alarak sunduğu örneklere ve orijinal belgelere de ışık tutuyor.
Leonardo da Vinci'nin hayatı boyunca yaklaşık 6 bin icat, icat geliştirme ile tablo eskizi yaptığı ve bunların çok az bir kısmını hayata geçirdiği tespit edilmiş. Belçika ve Lüksemburg'dan mühendis, tarihçi, grafik sanatçıları ve zanaatkârlardan oluşan 22 kişilik bir ekibin, 10 yıllık bir çalışmanın ardından imza attığı sergi, daha önce keşfedilmemiş birtakım konuları örnekleyerek da Vinci hakkındaki bilgileri artırmayı hedefliyor.

Leonardo da Vinci Makineleri Koleksiyonu'nun en önemli özelliği; sergide yer alan replikaların orijinal tasarımlara bağlı kalarak ahşap ve metalden yapılmış olması.
Sanayi tipi hiçbir birleştirici unsurun kullanılmadığı replikalarda tek bir vida kullanılmamış. Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden yola çıkılarak hayata geçirilmiş olan bu çalışmaların bazıları orijinal boyutlarında, kalan çalışmaların ise ebatları 60 cm ile 5 metre arasında değişen replikalardan oluşuyor.

TABANWAY

Farkı hissetmek için,
Sizi de Park Vadi Tabanway'e bekleriz.

Güzeltepe Mahallesi 747. Sokak No: 3/E Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 451 13 13 Fax: 0312 451 11 23

tabanway.com.tr

MAPCODEX

GIS SOLUTIONS

info@mapcodex.com 0850 205 04 28 0312 210 16 60 mapcodex.com

RKSoft Mühendis Bilgisayar Programlama Eğitim DAN.TİC. LTD.ŞTİ
İkizler Binası Zemin Kat No: 2-6 Teknokent ODTÜ/ANKARA

Turkey
Discover
the potential

COĞRAFİ BİLGİ SİSTEMİ ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ŞEHİRCİLİK ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ENERJİ YÖNETİMİ ÇÖZÜMLERİ
ACİL DURUM VE KARAR DESTEK ÇÖZÜMLERİ
SAHA İŞ GÜCÜ VE HARİTACILIK ÇÖZÜMLERİ
PLANLAMA, JEOLOJİ VE JEOFİZİK ÇÖZÜMLERİ

RK Soft
BİLGİSAYAR PROGRAMLAMA EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

SAĞLAM İLİŞKİ 7 SAĞLAM ÖZELLİK

Güzel, mutlu ve en önemlisi de sağlam bir ilişkiye sahip olmak hemen herkesin hayali. Ancak ne yazık ki, günümüzde bu öyle pek de kolay değil. Hayatınızda ki erkeğin kısa sürede buhar olup gitmesini istemiyorsanız bazı tavsiyeleri göz önünde bulundurmanız önemli…
Tavsiyelerin yanı sıra partnerinizde mutlaka olması gereken yedi karakter özelliğini sizler için mercek altına aldık…

1

GEÇMİŞTEKİ İLİŞKİ KARNESİ SAĞLAM OLSUN

Partner adayınızda araştırmanız gereken ilk şey geçmiş ilişkileri olmalı. Ne yapın, ne edin hem kendisinden hem yakın çevresinden eski ilişkileri hakkında bilgi toplamaya bakın. Elbette, ne kadar iyi karakterli olursa olsun, herkes bir ya da birkaç başarısız ilişki yaşayabiliyor. Ancak yine de birisinin, mütemadiyen kısa süreli, düzensiz aşklar yaşaması, sık sık partner değiştirmesi iyiye işaret değil. Özellikle arkadaşlarının "onun kiminle takıldığı belli olmaz, her gün başka kızla görürdük" diyerek hatırladıkları erkeklere karşı ekstra dikkatli olmak da fayda var.

EBEVEYNLERİNİN İLİŞKİSİNİ YABANA ATMAYIN

Bir çocuk öncelikle anne-babasının ilişkilerini örnek alır. Ve onların ilişkisinin yarattığı travma onun tüm geleceğini etkileyebilir. Bunun için mutlaka boşanmış olmaları da gerekmiyor. Eğer mümkünse ebeveynlerini gözlemleyin. Babası annesine nasıl davranıyor? Bu önemli bir ipucu çünkü büyük ihtimalle o da size benzer şekilde davranacak.

2

5

İLETİŞİMİ GÜÇLÜ OLSUN

Başarılı ilişkilerin altın anahtarlarından biri empatiyse, bir diğeri de kuvvetli iletişim. Herkes konuşuyor ama ne yazık ki, herkes kendisini tam olarak ifade edemiyor. Oysa sadece yanlış anlaşmazlıklardan, doğru seçilmeyen kelimeler yüzünden bile o kadar çok çift sorun yaşayabiliyor ki, inanması güç. Mutluluğunu, mutsuzluğunu, sevdiği ya da sevmediği şeyleri açıkça ifade eden bir partner sizin işinizi de kolaylaştıracak.

3

STRESLE KOLAY BAŞ EDEN BİRİSİNE GÜVENİN

Bir erkek ya da kadının stresli durumlarla baş etme potansiyeli onun karakteri hakkında da çok önemli ipuçları veriyor. Üstelik bu potansiyel, onun ilişkinin olası zor zamanlarına karşı nasıl bir tavır alacağını da açıkça ortaya koyabiliyor. Partner adayınızı izleyin: Trafik sıkıştığında, restoranda yemeği geciktiğinde ya da herhangi bir hatayla karşı karşıya geldiğinde nasıl tepki veriyor? Tahammül sınırları çok mu dar? Bilinen o ki, sinirli bir yapıya sahip, güçlükler karşısında kolayca pes eden kişiler aynı dayanıksızlığı ilişkileri çıkmaza girdiğinde de gösteriyor ve oradan hemen uzaklaşmak isteyebiliyorlar.

4

EMPATİ YAPABİLEN BİRİNİ SEÇİN

Empati, sadece kadın – erkek değil tüm ilişkilerde anahtar kelime. Eğer bir birey, kendisini objektif şekilde karşısındakinin yerine koyabiliyor, onun hislerini anlayabiliyorsa, yaklaşımı da çok daha farklı oluyor. Empati yapabilen kişiler etraflarındakilere kolay kolay öfkelenmiyor, onları kolay kolay suçlamıyor, kavga etmiyorlar. Bu sayede de çok daha sağlam ve uzun süreli ilişkiler kurabiliyorlar.

İLETİŞİMİ GÜÇLÜ OLSUN

5

Başarılı ilişkilerin altın anahtarlarından biri empatiyse, bir diğeri de kuvvetli iletişim. Herkes konuşuyor ama ne yazık ki, herkes kendisini tam olarak ifade edemiyor. Oysa sadece yanlış anlaşmazlıklardan, doğru seçilmeyen kelimeler yüzünden bile o kadar çok çift sorun yaşayabiliyor ki, inanması güç. Mutluluğunu, mutsuzluğunu, sevdiği ya da sevmediği şeyleri açıkça ifade eden bir partner sizin işinizi de kolaylaştıracak.

SİZE YAKIN OLMAK İSTEMESİ İYİYE İŞARETTİR, UNUTMAYIN

6

Dokunmak sadece insanlar için değil, tüm canlılar için iyileştirici özelliğe sahip, muhteşem bir şey. Fiziksel temastan hoşlanan, her fırsatta elinizi tutan, saçınıza dokunan bir partnerin duygusal olarak da daima size yakın olacağına inanabilirsiniz. Oysa bunun aksine, kişisel alanını korumaktan hoşlanan, fiziksel temastan kaçınan kişilerin yalnızlığı sevdiği de bir gerçek. Bu kişilerin zamanla değişeceğini düşünmeyin.

7

İLGİ ALANLARINIZIN ORTAK OLUP OLMADIĞINA DİKKAT EDİN

Birinin gülüşüne bayılabilirsiniz, gözlerini çok seviyor olabilirsiniz, ama unutmayın ki eğer aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmıyorsanız, eninde sonunda onunla vakit geçirirken sıkılacaksınız. Öte yandan edinilmiş tecrübelere göre, ortak hobileri paylaşan, aynı sporu yapan, film ve müzik zevkleri ortak olan çiftler çok daha mutlu ve imrenilen ilişkiler kurabiliyor.

Öznur YAKIN-Mehtap ÖZDOĞAN

Akya ATAY

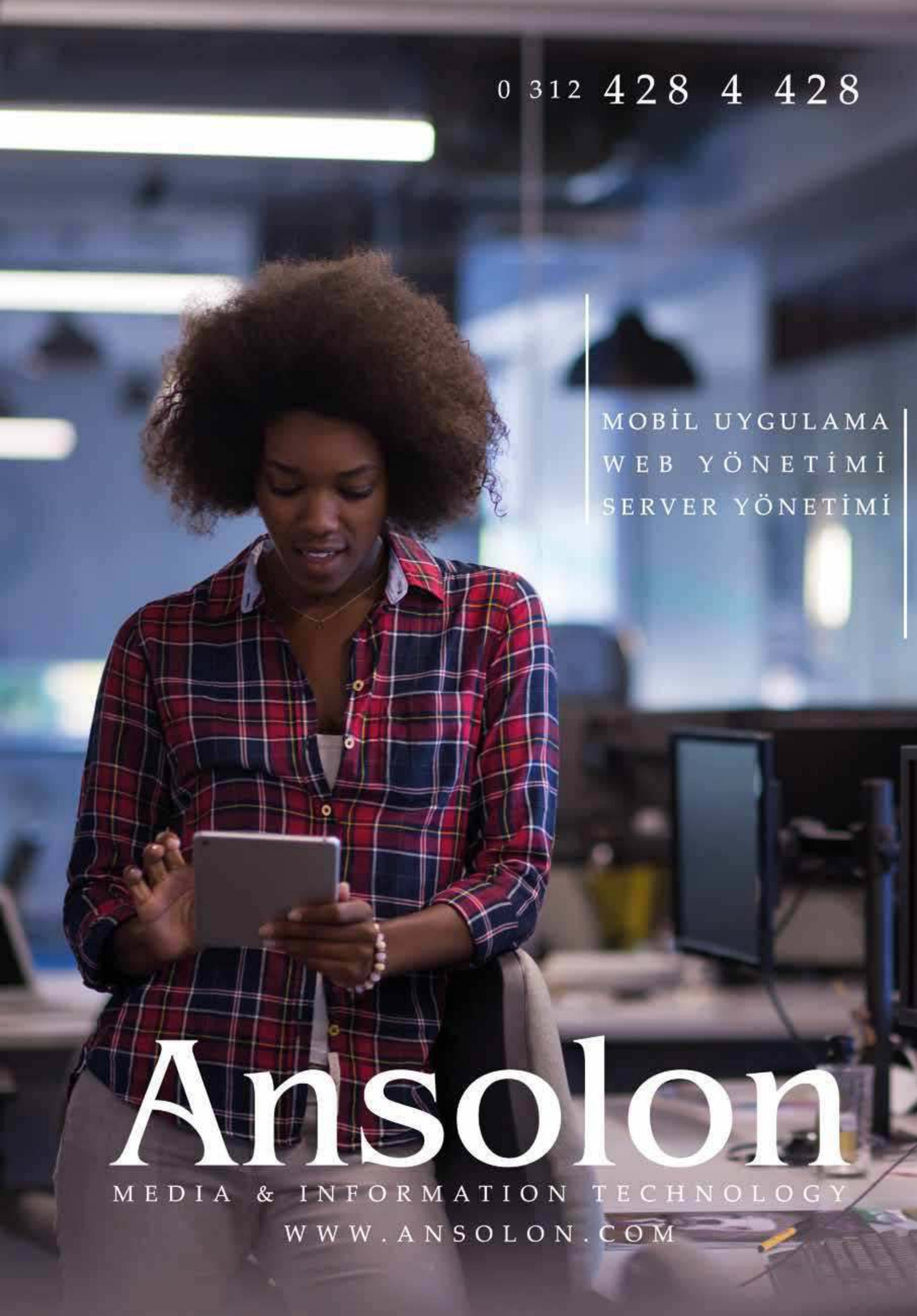
Gülin TURGUT KÖSE

Lion Diamond Bahar Koleksiyonunu Ankara'da Tanıttı

"DÜNYADA YILIN MODA TAŞI ZÜMRÜT"

Koray Yıldız

Kişiye özel mücevher tasarım markası Lion Diamond, bahar koleksiyonunu düzenlenen bir davetle Ankara'da tanıttı. Etkinliğe Ankara cemiyet hayatından çok sayıda davetli katılırken, mücevher tutkunu kadınlar bol bol alışveriş yaptı. Ankara cemiyet hayatının tanınmış simaları, şık tasarımlarıyla dikkat çeken Lion Diamond'ın bahar koleksiyonu lansmanında buluştu. Konuklar JW Marriott Otel'de düzenlenen davette ışıltılı tasarımları yakından inceledi. Lion Diamond sahibi Öznur Yakın ve Mehtap Özdoğan ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğe çok sayıda davetli katıldı. Koleksiyon hakkında konuklara bilgi veren Yakın, davetlilerle yakından ilgilenerek örnek bir misafirperverlik sergiledi. Gün boyu süren davette konuklar bir yandan alışveriş yaparken diğer yandan da moda ve güzellik üzerine bol bol sohbet etti. Otelin usta aşçıları tarafından hazırlanan leziz ikramları tadan davetliler keyifli bir günü geride bıraktı. Mücevher ve modanın bahar koleksiyonunda buluştuğunu ifade eden Öznur Yakın "2018 dünya modasında gök kuşağı renkleri ve özellikle zümrüt ön plana çıkıyor. Koleksiyon içerisindeki ürünler günümüz modasından izler taşıyor. Koleksiyon içerisinde plajlarda, özel davetlerde günlük kullanıma ve her türlü kıyafet kombinasyonlarına uygun mücevherler yer alıyor. Zümrüt, yakut gibi değerli taşlardan oluşan tasarımlar aynı zamanda hediyelik olarak da meraklılarıyla buluşuyor. Otantik elmas, mücevherin olmazsa olmazı beyaz pırlantalar özel tasarımlar koleksiyonumuzun dikkat çeken ürünlerinden" diye konuştu.


0 312 428 4 428
MOBİL UYGULAMA
WEB YÖNETİMİ
SERVER YÖNETİMİ
Ansolon
MEDIA & INFORMATION TECHNOLOGY
WWW.ANSOLON.COM

Ulubey Mahallesi, Çalım Caddesi
No : 20
Siteler Altındağ/Ankara
0312 350 75 13

Seçkin RENKLİBAY

Büyük Heyecan Geldi Çattı 2018 Dünya Kupası

Değerli Mazam okurları sizlere bu ay dünyanın en büyük spor organizasyonlarından biri belkide birinci sırada olan 2018 Dünya Kupasından söz edeceğim.

14 Haziran - 15 Temmuz 2018 tarihleri arasında yapılacak olan Dünya Kupası karşılaşmaları, 11 şehir ve 13 stadyumda gerçekleşecek. 21.'si düzenlenecek olan FIFA Dünya Kupası'nın açılış maçı 14 Haziran 2018 TSİ ile 18:00'de ev sahibi Rusya ile Suudi Arabistan arasında Moskova şehri Luzhniki Stadyum'unda oynanacak. Final maçı da 15 Temmuz 2018 TSİ 18:00'de açılış maçı ile aynı stadyumda olacak. Turnuvanın yarı final maçları ise 10-11 Temmuz tarihlerinde gerçekleşecek. Turnuvadaki son dört maçın tamamı, Moskova'daki Luzhniki ve Saint Petersburg'daki Krestovsky Stadyumlarında oynanacak.

14 Haziran - 15 Temmuz 2018 tarihleri arasında yapılacak olan Dünya Kupası karşılaşmaları, 11 şehir ve 13 stadyumda gerçekleşecek. 21.'si düzenlenecek olan FIFA Dünya Kupası'nın açılış maçı 14 Haziran 2018 TSİ ile 18:00'de ev sahibi Rusya ile Suudi Arabistan arasında Moskova şehri Luzhniki Stadyum'unda oynanacak. Final maçı da 15 Temmuz 2018 TSİ 18:00'de açılış maçı ile aynı stadyumda olacak. Turnuvanın yarı final maçları ise 10-11 Temmuz tarihlerinde gerçekleşecek. Turnuvadaki son dört maçın tamamı, Moskova'daki Luzhniki ve Saint Petersburg'daki Krestovsky Stadyumlarında oynanacak.

Sizlere bu büyük spor organizasyonunda yer alabilmeniz için birkaç önemli nokta ve stadyumlar hakkında bilgiler vermek istiyorum.

Maç biletleri nasıl alınır?
Ticket-inclusive hospitalitypackage" almanız gerekecek. Bu biletleri ise satma iznine sahip tek bir şirket var: FIFA.Seçtiğiniz takımın grup eşleşmelerindeki bir, iki ya da üç maçı da seçmenize izin veren birkaç paket var. Eğer seçtiğiniz takım haricinde de maçları izlemek istiyorsanız organizasyonun tüm maçlarını kapsayan bir paket de satılmakta.Biletler iki aşamalı olarak satışa sunulacak olup, ikisi de iki aşamalı olarak ayrılmaktadır. Birinci aşamanın ilk ve ikinci aşama satışları sona erdi.
Maç biletlerinizi teyit eden bir e-posta aldıktan sonra, kişisel bir seyirci kartı olan FAN kimliği başvurusunda bulunmanız gerekiyor. Kart, 14 Şubattan itibaren Rusya'ya giriş başvurusunda bulunmanıza ve 15 Ağustos'a kadar kalmanıza izin veriyor.

Bu kart ile maç günlerinde ücretsiz toplu taşıma ve Dünya Kupası ev sahibi şehirler arasında dolaşan ücretsiz özel trenleri içerir.
Tabii ki geçerli bir pasaport ve eşleşme bileti ya da "böyle bir bileti alma hakkını veren bir belge" gerekecek. Bileti aldığınıza dair gelen eposta da kabul edilecek.

Rus rublesini nereden alacağım?
Ruble'yi Rusya'da her hangi bir bankadan ya da döviz bürosundan temin edebilirsiniz. Özellikle Moskova ve Saint Petersburg dışındaki şehirlerde döviz bürosu bulmakta zorlanabilirsiniz. Bu durumlarda direkt olarak bankalara gidebilirsiniz. Ancak Rusya'ya kesinlikle Türk Lirası ile gitmenizi tavsiye etmem. Hem daha fazla fark olur hem de Türk Lirasını bozan banka sayısı çok az. Özellikle Moskova ve Saint Petersburg dışındaki şehirlerde çok büyük sorun yaşarsınız. Bu yüzden en güzeli Dolar ya da Euro alıp o şekilde gitmek olacaktır.

Ulaşım
Moskova ve St Petersburg gibi şehirlere birçok hava yolu aracılığıyla ulaşım sağlanabilir. Rusya'nın birçok şehrine yine aynı firmaların İstanbul'dan direkt uçuş bulunuyor.
Konaklama
Rusya'da konaklama pahalı. Özellikle böyle bir organizasyon esnasında fiyatlar daha da artacaktır

2018 Dünya Kupası Stadyumları:

Kaliningrad Stadium Kapasite: 35,000
Rusya'nın Kaliningrad şehrinde 2018 FIFA Dünya Kupası için inşa edilen bir stadyumdur. Futbol maçlarının yanı sıra diğer spor etkinlikleri ve konserlere de ev sahipliği yapacak. Stadyum aynı zamanda Rusya Birinci Futbol Ligi'nde mücadele eden FK BaltikaKaliningrad'ın stadyumu olan Baltika Stadyumu'nun yerine geçerek kulübün yeni stadyumu olacaktır.
Kaliningrad Stadyumu, 2018 FIFA Dünya Kupası'nda 4 grup maçına ev sahipliği yapacak.

Kazan Arena Kapasite: 45.000
Volga Nehri'nin batı yakasında inşaa edilen stadyum, 2013'de Üniversite oyunlarına ev sahipliği yaptı.

Kazan Arena, 2018 FIFA Dünya Kupası'nda 4 grup maçına, 1 son 16 maçına ve 1 de çeyrek final maçına ev sahipliği yapacak.

Spartak Stadium Kapasite: 45,000
Rusya Premier Lig takımları arasında en popüler ve halkın takımı olarak adlandıran Spartak Moskova'nın da ev sahibi olduğu Spartak Stadyumu Moskova'nın birazcık dışında hatta Ekaterinburg lokasyonun da yer almaktadır. Takım ve stadyum adını M.Ö. 73-71 yıllarında Roma'da büyük köle isyanına öncülük eden gladyatör Spartaküs'ten aldı. Stadyum da aynı konseptte tasarlandı: Dış görünüşü, SSCB ve Rusya'nın futbol tarihinde 22 kez şampiyonluk kazanmış Moskova Spartak Futbol Kulübü'nün ambleminden esinlenilerek yüzlerce kırmızı ve beyaz eşkenar dörtgen figüründen oluşan zırhı andırıyor.

Luzhniki Stadium Kapasite: 80,000
2008 Şampiyonlar Ligi Finali'ne ev sahipliği yapan stadyum 2018 Dünya Kupası'nın merkezi olacak. Kapasitesi 78,000'den 80,000'e yükseltilen Luzhniki Stadı başkent Moskova'da bulunuyor. 2018 Rusya stadları içerisindeki en yüksek kapasiteli stad olan Luzhniki, diğer maçların yanı sıra hem açılış maçına, hem de final maçına ev sahipliği yapacak.
Nizhny Novgorod Stadium Kapasite: 45,000
Kentin stadyumu, dünya kupası nedeniyle inşa edilmiştir. NizhnyNovgorod Stadı, Alexander Nevsky Katedrali'nin yakınındaki Volga ve Oka nehirlerinin kesiştiği noktada yer almaktadır. Daha sonra stadyum yerel kulüp Olympiets'e ev sahipliği yapacak.
Rostov Arena Kapasite: 45,000
Don nehrinin kenarında inşaa edilen stadyum, 2018 Dünya Kupası etkinliği bittikten sonra kapasitesi 25.000'e düşürülerek Rusya Birinci Liginde mücadele eden FC Rostov adlı takıma tahsis edilecektir.

Saint Petersburg New Zenit Arena Kapasite: 67,000
Rusya'nın en iyi stadyumları arasındaki yerini almış olan Yeni Zenit Stadyumu, Krestovskiy Adası'nın batısında yer almaktadır. Stadyum ünlü Japon mimar KishoKurokawa tarafından tasarlanmıştır. Zenit Futbol Takımı'nın iç saha karşılaşmalarına ve daha birçok karşılaşmaya ev sahipliği yapmıştır.

Samara Arena Kapasite: 45,000
Volga ve Samara nehirlerinin kesiştiği noktada Koroviy Adası'da inşaa edilen ve şekli cam kubbeye benzeyen stadyum, aynı zamanda Krylia Sovetov Futbol Takımına da ev sahipliği yapacak.
Mordovia Arena Kapasite: 44,000
Stadyum şehrin merkezinde, Insar nehrinin kıyısında yer almaktadır. Stadyum oval bir şeklide tasarlanmıştır. Turuncu, kırmızı ve beyaz renkleri bir araya getiren bir renk yelpazesine sahip olarak yapılmıştır. Dünya Kupası tamamlandığında stadyum üzerindeki demir profiller sökülerek kapasitesi 25.000 kişiye düşürülecektir. Stadyum aynı zamanda FC Mordovia'ya ev sahipliği yapacak.

Fisht Stadium Kapasite: 48,000
Soçi Kafkas Dağlarının eteğindeki Soçi kentinde kurulan ve 2014 Kış Olimpiyatlarına ev sahipliği yapan olimpik kompleksin bir parçası olan stadyum, Karadeniz sahiline sadece 150 metre mesafede.

Ekaterinburg Arena Kapasite: 35,000
1953 yılında inşa edilen, ülkenin en köklü kulüplerinden Ural takımına ait olan stadyum, o günden bugüne kadar birçok kez yenilenmiştir. Bu yenilemelerin sonuncusu "2018 FIFA Dünya Kupası" için yapılmıştır. Yenileme çalışmaları yapılırken stadın tarihi dokusu ve mimari yapısı aynen korunmuştur.

Değerli Mazzam okurları dünyanın en popüler branşı olan Futbolun en önemli organizasyonu Dünya kupasına sayılı günler kaldı. Benimde gidip canlı olarak izleyeceğim bu büyük spor festivaline kesinlikle gitmenizi öneririm. Bu büyük spor organizasyonlarında ülke ekonomisine katkıları, turizm sektörüne olan etkileri, ülke tanıtımı, o ülkedeki futbol kültürünün gelişmesi gibi önemli etkileriyle ayrıca sponsorlukları, dünyanın birçok ülkesinden canlı olarak izleyebileceğiniz bu büyük organizasyonu umarım bizde ülke olarak bir gün yapmaya hak kazanırız. Son yıllarda yapılan teknolojik ve konforlu stadyumlarımızı bu tarz festivallerde dünyaya tanıtma şansımız olur.
Değerli Mazzam okurları sporla kalın.

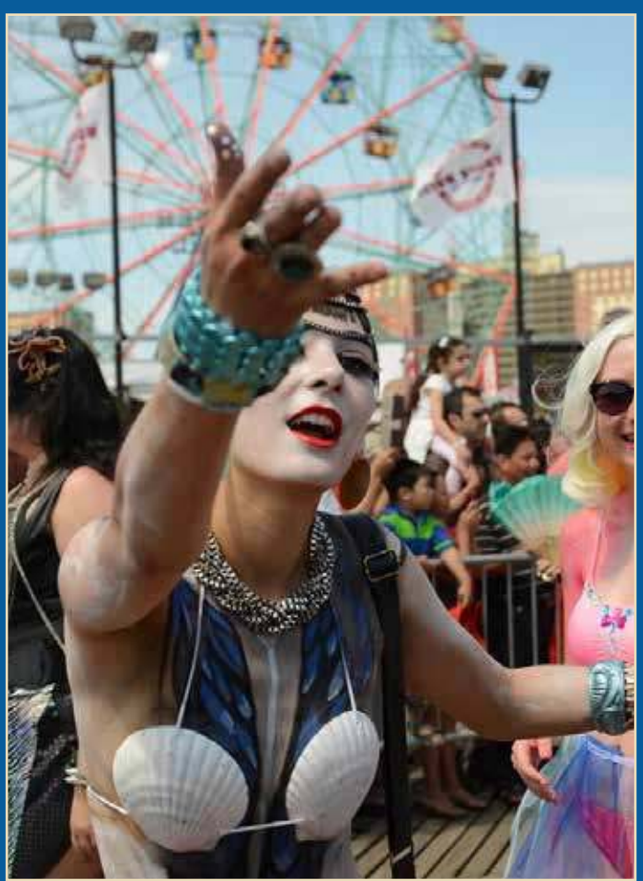
U.S.A

Aslı OSKAY

Haziran Ayı Ile Beraber New York'ta Yaz Etkinlikleri Ve Festivaller…

Haziran ayı ile beraber New York'ta yaz etkinlikleri ve festivaller de başladı. İlk ilgi gören büyük festival her sene Randall's Island Park'ta düzenlenen "Governors Ball" müzik festivali. Üç gün boyunca süren festival her gün ayrı sanatçı ve gruplara ev sahipliği yapıyor.
Bu sene öne çıkan isimler ise Jack White, Travis Scott, Khalid ve Eminem. Sabah saatlerinde festival için özel organize edilen feribot seferleri ile adaya transfer edilen müzik severler tüm günü adadaki etkinliklere ve konserlere katılarak geçirebiliyorlar. Dilerseniz üç günlük, dilerseniz seçtiğiniz bir güne bilet alarak festivale katılmanız mümkün olabiliyor.

Bir diğer etkinlik ise 17 Haziran'da Coney Island'da düzenlenecek olan "Mermaid Parade". Bu sene 36. senesi olan Coney yarımadasın'da düzenlenen festivalde, her sene olduğu gibi bu sene de deniz kızlarının efsanesi yaşatılacak.. Birbirinden değişik deniz kızı kostümleriyle festivale renk katan katılımcıların sayesinde sokaklar yine tam bir görsel şölene dönüşecek.



#rosefallda

OVBALL NYC

Benim en favori festivalim ise bu sene de tekrar 30 Haziran - 01 Temmuz tarihleri arasında gerçekleşecek olan **“Pinknic”.** Sadece pembe beyaz kıyafetlerle katılabileceğiniz bu festivalde, pembe battaniyeler eşliğinde tüm gün herşeyin pembe beyaza büründüğü, sadece pembe çiçekler ve dekorlarla süslenmiş Governor’s adasında ,piknik yapma imkanı sunuluyor binlerce ziyaretçiye. Müzik, sanat, görseller, o muhteşem New York manzarası ve size tüm gün eşlik eden **“rose”** şarabı ile pespembe rüya gibi bir piknik havası almak için ideal bir kaçamak. Ayrıca adaya araba izni olmadığından varsa bisikletiniz yoksa kiralayarak stresten uzak harika bir gün geçirme olanağız da var. Ama ben havuza girip serinlemek ve havuz başında kabanalarda oturup masama hizmet istiyorum derseniz o da mümkün tabi ki ! :)

Mutluluk dolu bir Haziran ayı dileğiyle..

GURME

EGE SOFRALARININ VAZGEÇİLMEZ LEZZETİ KARİDESLİ BÖRÜLCE

Hemen hemen yaz dönemlerinde gittiğimiz restoranlarda olsun, sofralarımızda olsun mutlaka börülce tatma fırsatımız olmuştur. Bu sefer börülceye farklı bir boyut katarak protein kaynağı enfes lezzette karideslerle buluşturduk.Bu ikili muazzam bir şekilde harmanlanarak damaklarınızda unutulmayacak bir tat bırakacak.

Malzemeler
Karides şiş için
•200 gram ayıklanmış jumbo karides
•3 yemek kaşığı zeytinyağı
•1 tatlı kaşığı limon suyu
•1 diş sarımsak
•1/4 çay kaşığı toz kişniş

Deniz börülcesi salatası için:
•1 demet deniz börülcesi
•1 adet orta boy kırmızı soğan
•2 diş sarımsak
•5 yemek kaşığı zeytinyağı
•1 yemek kaşığı üzüm sirkesi
•1 yemek kaşığı nar ekşisi
•8 adet cherry domates
•1 çay kaşığı çörek otu
•1 çay kaşığı pul biber
•1/4 çay kaşığı tuz

Sarımsağı rendeleyin ya da tuz ilavesiyle havanda dövün. Toz kişniş, taze sıkılmış limon suyu ve zeytinyağıyla karıştırın. Ayıklanmış ve temizlenmiş jumbo karidesleri, hazırladığınız sos karışımıyla kısa bir süre marine ettikten sonra tahta şişlere geçirin. Kök kısımlarını aldığınız deniz börülcelerini kaynar tuzlu suda 8-10 dakika kadar haşlayın. Sap kısımlarından tutarak çektiğiniz börülceler kolaylıkla etli kısımlarını bırakıyorsa haşlanmış demektir.Haşlanan börülceleri soğumaları için kısa bir süre buzlu suda bekletin. Uç kısımlarından çekerek tek tek ayıkladığınız deniz börülcelerini servis tabağına alın. Kabuğunu soyduğunuz kırmızı soğanı halka şeklinde doğrayın. Cherry domatesleri ortadan ikiye kesin. Sarımsakları rendeleyin. Salatanın sosu için; ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, üzüm sirkesi, nar ekşisi, pul biber ve tuzu küçük bir kapta karıştırdıktan sonra haşlanmış deniz börülcesiyle harmanlayın. Cherry domates dilimleri ve kırmızı soğan halkalarını ekleyin. Çörek otunu serpiştirin. Karidesleri hafifçe yağlanmış ızgara üzerinde arkalı önlü ters çevirerek kısa sürede pişirin. Çok fazla pişirmemeye dikkat edin. Deniz börülcesi salatasını ızgara karides ilavesiyle birlikte bekletmeden servis edin…

IŞIL IŞIL PARLAYAN ŞEFTALİLİ TART

Hatırı sayılır meyvelerin başında yer alan ve büyük küçük herkesin sevdiği şeftaliyi bal ve muhteşem tart hamuru ile buluştuğunu ve ağzınızda dağıldığını hayal edin.

Malzemeler

Tart hamuru için:
- 125 gram tereyağı
- 1 adet yumurta sarısı
- 3 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1,5 su bardağı un

Tart kreması için:
- 2,5 su bardağı süt
- 3 adet yumurta sarısı
- 4 yemek kaşığı toz şeker
- 4 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1/2 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 3 yemek kaşığı tereyağı

Üzeri için:
- 3 adet orta boy şeftali
- 2 yemek kaşığı bal

Un ve pudra şekerini derin bir karıştırma kabına alın. Soğuk tereyağını küçük parçalar halinde ekleyip ufak ufak toparlanmaya başlayana kadar hamuru karıştırın. Yağlı kağıt üzerine aldığınız hamuru, büyük bir beze haline getirip streç filmle sardıktan sonra dinlenmesi için buzdolabına kaldırın. Dinlenen soğuk hamuru üç eşit parçaya bölüp yağlanmış küçük boy tart kalıpları üzerine bastırarak yayın. Tart hamurunun belli bölümlerine bir çatal yardımıyla küçük delikler açın. Hamurların eşit oranda pişmesi ve kabarması için tart kalıpları büyüklüğünde yağlı kağıtlar kesin, hamurların üzerine serin. Ağırlık yapması ve hamurlara düz bir şekil vermesi için üzerlerini nohut, kuru fasulye gibi bakliyatlarla doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, yaklaşık 25 dakika hafif bir renk alana kadar pişirin. Fırından çıktıktan sonra üzerlerindeki yağlı kağıt ve kuru bakliyatları alın. Aynı ısıda, yeniden, 5 dakika daha fırınladığınız tart tabanlarını fırından çıkartın, soğuması için oda ısısında dinlendirin. Tart kremasını hazırlamak için; sütü küçük boy bir sos tenceresine alıp ısıtın. Ayrı bir tencereye aldığınız yumurta sarılarını toz şeker ve mısır nişastası ilavesiyle hızlıca karıştırın. Kaynama noktasına gelen sıcak sütü azar azar ekleyip karıştırma işlemini hızlıca sürdürün. Yumurtaların kesilmemesi için sürekli karıştırdığınız krema karışımını ocak üzerine alıp kısık ateşte pişirin. Kıvam almaya başladığında vanilya özütünü katın. Kısa bir süre ılınan kremaya küçük parçalara böldüğünüz soğuk tereyağını katıp bir çırpıcı yardımıyla karıştırın. Toparlanan kremayı kapaklı cam bir kaseye alıp soğuması ve kıvam alması için buzdolabına kaldırın. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız şeftalilerin kabuklarını ince ince soyun. Dinlenen tart hamurlarını servis tabaklarına alın. Orta kısımlarını soğuyan krema ile kaplayın. Şeftali dilimlerini birbiri üzerine binecek şekilde dizin. Parlaklık vermesi adına meyvelerin üzerine bal sürüp servis edin.

Afiyet Olsun...

Dr.Astrolog Şenay Devi
YANGEL

Güneş Yükselen ya da burcu Koç olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Hayatımda yeniliklere hazırım seçimlerimi kalbimle yapıyor hırstan uzaklaşmanın mükafatlarını alıyorum.

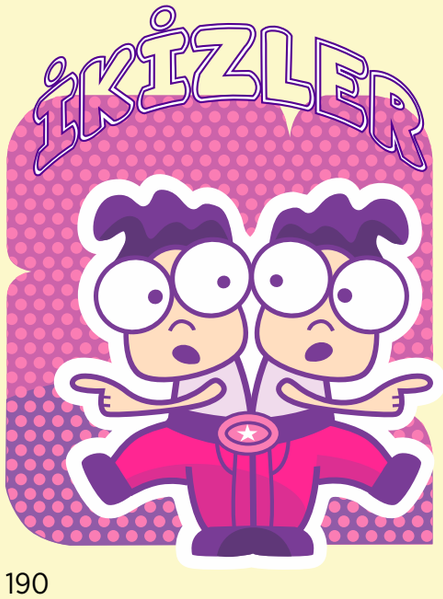
Bu, ay cesaretiniz her konuda şansınızı yükseltecektir. Zenginlik bu ay maddi manevi sizleri karşılıyor. Kısa yolculuklarınız iş hayatınızda istikrarlı gelişmeleri beraberinde getirebilir. İnançlarınız sayesinde zorlukların üstesinden gelecek ve maddi durumunuzu daha iyi hale getirebileceksiniz. Akıllıca kararları uygulamakta tereddüt etmeden hareket etmeniz çok iyi sonuçlar elde etmenizi sağlayacak güçte. Özel yaşamınızda ise sürpriz gelişmeler ile aşk hayatınızda heyecan verici gelişmeler yaşayabilirsiniz. Koç, bu ay sağlık durumunuza özen göstermeniz gereken ay. Ancak endişelenmeyin tedbirli olup rahatsızlıklarınızın kendi kendine iyileşmesini beklemezseniz şayet şifa enerjisi sizlerle olacaktır. Bu ay parlak fikirlerinizi hayata geçirmekte tereddüt etmemelisiniz.

Ay karşıt burcunuz Terazi'de olduğu günler de tıbbi müdahaleler estetik operasyonlar beklenmedik sonuçları doğurabilir.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Boğa olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Kendimi seviyorum şifa enerjisi benimle birlikte tepeden tırnağa yenileniyor güçlenip güzelleşip sağlıkla yeni başlangıçlara yol alıyorum.

Boğalar bu ay adeta enerjilerini şarj edecekler. Önceki ayın disiplinli enerjilerinden sonra Haziran, istikrarlı ve sağlıklı gelişmeleri getirecek sizlere. Güvenilir insanlar ile iş hayatınızda tanınırlığınızı arttırabilir önemli iş birliklerinin baş rolünde olabilirsiniz. Özel yaşamınızda da eş ya da sevgilinizden gelecek maddi ve manevi destek ile birlikte olduğunuz kişi için ne kadar önemli olduğunuzu uzun bir aradan sonra yeniden hissetmeye başlayacak ilişkinizi sahiplenerek 3ncü şahıslardan kaynaklanan sorunları tam anlamı ile uzaklaştırmayı başaracaksınız. Bekar Boğa'lar alışkanlıklarınızın esiri olmaktan uzaklaştığınız anda AŞK hiç beklenmedik şekilde hayatınızda yerini alabilir.

Ay karşıt burcunuz Akrepte olduğu günler de önemli kararlar cilt bakımı estetik müdahale gibi uygulamalardan uzak durmaya özen göstermelisiniz.



Güneş Yükselen ya da Ay burcu İkizler olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Bırakmam gereken her şeyi kendi arzumla özgürleştiriyor yenileniyor ağırlıklarımdan kurtuluyorum. Sevgi şans ve bereket benimle birlikte.

Haziran, ayında da kazançlar çok yüksek olmayabilir, ancak makul ve orta düzeyde kalıcı enerjiler söz konusu. Bu ay sağlık sorunlarına karşı dikkatli olmalısınız. Üst solunum yolları ve karaciğerleriniz ile ilgili sağlık sorunlarına dikkat edin. Arkadaşlarınızla para alışverişlerinde bulunurken dikkatli olun ve vereceğiniz finansal desteğin geri ödemesinin yapılmayacağının bilinci ile hareket edin. Özel yaşamınızda eş ya da sevgilinizin yeteri kadar yanınızda yer almadığı düşüncesi ile yalnız kalmış hissedebilir bunun yansıması ile gerginlikler yaşayabilirsiniz. Kısacası ay boyunca özel yaşamınız ile ilgili konularda kararlar almadan önce iki kez düşünün.

Ay karşıt burcunuz Yay'da olduğu günler de yeni başlangıçlardan uzak durmaya ani kararlar almamaya özen göstermelisiniz.

Güneş Yükselen yada Ay burcu Yengeç olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Korkularımla yüzleşiyorum. Gerçeklerin farkındalığı ile düşüncelerimi iyileştiriyor yaşamıma başarı ile yansıtıyorum.

Bu ay finansal konularda dolandırılabilir ortak bir işte bilginiz dışında yapılan işlemler yüzünden kayıplar yaşayabilirsiniz. Dikkatli olmalı resmi belge ve evraklarda yetkiniz dışında imzanızın kullanılmamasına her zamankinden fazla önem vermelisiniz. Bu ay özel yaşamınızda bitti diye endişelendiğiniz ilişkinizde gerçek arkadaşlardan gelecek öneri ve teklifleri değerlendirmeniz barışma ve kaldığınız yerden daha güçlü bir aşkla başlangıç yapabilme enerjisini sizlere sunmakta. Evli ve ilişkisi devam eden Yengeç'ler ise, başkalarının etkisi altında kalarak ilişkinize zarar verecek şeyler yapabilme potansiyeliniz yüksek çok dikkatli davranın.

Ay karşıt burcunuz Oğlak'ta olduğu günler de resmi işleriniz ile ilgili konularda ve yeni kararlar alırken ayrıntıları kaçırmamak için dikkatli olmalısınız.

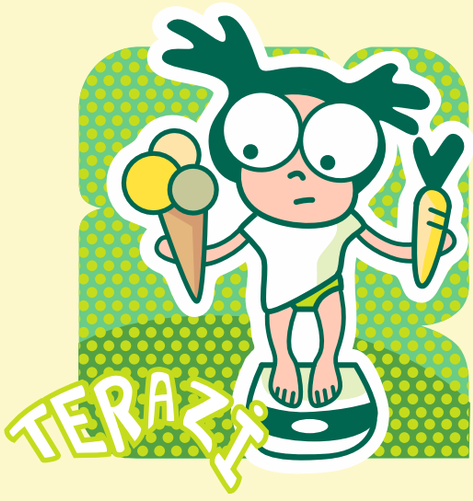
Güneş Yükselen ya da Ay burcu Aslan olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Öfkenin ateşinden kurtulmanın mucizelerini yaşıyor kendimi yenileyerek güvende hissediyorum.

Bu ay, Kariyer hayatınızda da eğitim hayatınızda da olağanüstü bir büyüme yaşanabilir. Yeni projeler beklenmedik kazanımlar elde etmenize finansal kaygılarınızdan uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır. Güçlü insanlar ile yapacağınız diyaloglar sayesinde yurt dışında önemli gelişmelerin içinde yer alabilirsiniz. Özel yaşamınızda ise eş ya da sevgilinizin ilişkinize karşı dürüst olmayan yaklaşımlarının ortaya çıkması ile güvene bağlı problemler söz konusu olabilir. Bekar Aslan'lar sabırla hareket etmenin güzellikleri ile aşk hayatınızda kalıcı ve olumlu enerjiler sizler için etkili olmakta.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Başak olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Doğan her günün ışığından nasibime düşeni sevgiyle kucaklıyor dünün karanlığından ışığın gücüne geçmiş olmanın mükafatını alıyorum.

Bu ay sizin için genel anlamı ile manevi bir yolculuğun idrakinde yenileneceğiniz ruhsal olarak arınacağınız bir ay olacaktır. Genel olarak gökyüzü bu ay iş ve eğitim hayatınızda mutlu ve başarılı kılacak sizleri. Aile ilişkilerinizde ise özellikle üvey kardeşleri olan Başaklar sorunlar ve haksızlıklar ile karşılaşabilirler dikkatli olun ve tepkinizi yerinde ortaya koyun. Bu konuda haklılığınızı bilen insanlarda sessiz kalmayacaklardır. Bu ay yerleşim değişikliği ya da yeni başlangıçlar içinde olmamaya da özen gösterin. Özel yaşamınızda ise vicdanınıza ters düşecek anlık öfkeler ile yaklaşımlar içinde olmamaya özen gösterin.

Ay karşıt burcunuz Balık'ta olduğu günler de yeni başlangıçlardan uzak durmaya ani kararlar almamaya tıbbi müdahaleler yaptırmamaya özen göstermelisiniz.



Güneş Yükselen ya da Ay burcu Terazi olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Aşka inanıyor işimden eğitimime aileme sevdiklerime aşkla yaklaşıp kıymet bilmenin kıymet vermenin ödülünü alıyorum.

Bu ay dedikoducu arkadaşlarınız gerçek dostlarınız ile ilişkilerinizin bozulmasına neden olabilir dikkatli olun ve kimsenin dolduruşu ile dostlarınızı sorgular bir tutum içine girmeyin sonunda üzülen siz olabilirsiniz. İş hayatınızda ise var olan şartlarınızın kıskanıldığını daha da yakından anlayabileceğiniz enerjiler ile karşı karşıyasınız gözünüzü dört açın özellikle iş hayatınızda aranıza yeni katılan insanlara karşı dikkatli olun. Bekar Teraziler bu ay ansızın olacak gelişmeler ile duygusal yoğunluğu doyasıya yaşayacağınız bir beraberliğe adım atabilirsiniz.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Akrep olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Fark ediyor sahipleniyor yeteneklerimi olumlu hale dönüştürerek kazanmak için yolcu olmayı seçiyorum.

Bu ay kredi yatırım gibi planlarınızı Ay'ın ilk haftası yapmamaya özen gösterin. Verilen sözler yerine gelmeyebilir dolandırılabilir, ortaklıklardan zararlar görebilirsiniz. Özel yaşamınızda da eş ya da sevgilinizin başına buyruk tavırları yüzünden sert tartışmalar yaşayabilirsiniz onu uyarırken işinizle ilgilenememenin getirisi finansal problemler yaşayabilirsiniz. Bu nedenle, bu ay boyunca finansal yönetime dikkat etmeli tasarruf planlarınızı dikkatle yapmaya özen göstermelisiniz. Genel olarak, bu dönem her seviyede yeni büyüme ve ilerleme umutları vaat etmekte sizler için. Bekar Akrepler hayal kırıklıkları yaşamak istemiyorsanız seçici davranmalısınız.

Ay karşıt burcunuz Boğa'da olduğu günler de yeni başlangıçlardan uzak durmalı öfke ve hızla kararlar almamaya özen göstermelisiniz.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Yay olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Kalbimle zihnimi uyumluyorum. Dengeleri koruyor inançlarımı güçlendirmeye niyet ediyorum emek veriyor karşılığını bollukla alıyorum.

Bu ay yolculuklar iş ve özel yaşamınızda şansınızı arttıracaktır. Bu ay zarfında hedeflerinize karşı çok çalışmaya hazır olmanız gerekir. Tartışmalar ve karşıt fikir çatışmalarından ay boyunca kaçınmalısınız. Bu ay evli Yay'lar eşinizin aşırı duygu değişimi ve farklı bir mizaç sergilemesi sizleri şaşırtabilir ve onu anlamakta zorlanarak ilişkinizin gidişatından dolayı endişelenebilirsiniz. Dikkatli davranın sabırlı olmaya özen gösterin. Bekar Yay'lar sizler ise ay ortasından itibaren heyecan verici birlikteliklere adım atabilirsiniz. Ay'ın ilerleyen günlerinde eşinizle ilişkiniz düzelecektir ve onun iş hayatında yaşanan olumlu gelişmeler sizleri rahatlatacaktır. İş ortakları, bu dönem boyunca finansal kazanç getirerek önemli gelişmeler ile faydalı olabilirler sizlere.

Ay karşıt burcunuz İkizler' de olduğu günler de enerjiniz diğer günlere nazaran düşük olacağından keskin kararlar almamaya özen göstermelisiniz.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Oğlak olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Bana yanlışlar yaptıran beni bana küstüren tüm zayıf yanlarımı güçlendirmeyi seçiyorum. Bahaneleri bırakıyor özümde ki güzellikleri yaşamıma yansıtmayı saflığın koruması altında olmayı başarıyorum.

Bu ay iş ve eğitim hayatınızda Yeni projelere girmek değişimleri gerçekleştirmek için olumlu enerjiler ile karşı karşıyasınız iyi değerlendirin. Başarınız kayıpları kazanca çevirmeniz. Çevrenizdeki kıskanç insanları saldırgan bir tutumla harekete geçirebilir ve sizi zayıf karnınızdan vurmaya kalkabilirler. Dikkat edin. Bu ay hukuki ve resmi işlerinizde dikkati elden bırakmayın ve kendi işinizin takibini kendiniz yapın aksi takdirde üzülebilirsiniz. Ayın 2nci yarısında direksiyon başına geçerken dikkatli olmalısınız anlık dalgınlıklar yüzünden maddi hasarlı kazalar yaşanabilir. Özel yaşamınızda ise hassasiyetin önem kazandığı enerjiler söz konusu. Hata yaptıysanız özür dileyin ve olaylar kontrolünüzden çıkmadan çabuk bir şekilde hareket edin. Bekar Oğlaklar sizlerde anlık kararlar ile birlikteliklere başlayıp pişmanlıklar yaşayabilirsiniz.

Ay karşıt burcunuz Yengeç'te olduğu günler de yeni başlangıçlardan uzak durmaya hiç kimse ile tartışmamaya özen göstermelisiniz.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Kova olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Yaşadıklarımı affediyor yaşattıklarımdan duyduğum rahatsızlıklardan arınmayı seçiyorum. Pişmanlıklardan özgürleşiyor her an daha iyiye daha güzele erişmek için mücadele etmeyi iyiliklerin içinde yer almayı seçiyorum.

Bu ay iş hayatınızda sorumluluklarını yerine getirmeyen ve arkanızdan iş çeviren çalışma arkadaşlarınızdan dolayı zorluklar yaşayabilir kızgınlıklarla kendinize zarar veren davranışlarda bulunabilirsiniz. Dikkat edin. Yüksek öğrenim görmek isteyen öğrenciler bu ay olumlu enerjiler bu anlamda sizleri desteklerken girişimci olmalı ve istemeyi bilmelisiniz. Özel yaşamınızda ise evli Kovalar eşinizle başkalarının etkisi altında kalarak tartışmalarda bulunmamaya özen gösterin bu ay yapmadığı şeylerle suçlamalarda bulunabilir gerçekler ortaya çıktığında yaptıklarınızdan dolayı derin bir vicdan azabı çekebilirsiniz. Özel hayatınızda mahremiyetinize önem vermeli yaşadığınız duygusal ya da cinsel durumları arkadaşlarınız ile paylaşmamanız gerektiğini öğrenmelisiniz. Bekar Kovalar aşk sizi hiç beklemediğiniz bir anda bulabilir ve heyecan dolu bir birlikteliğe başlayabilirsiniz.

Güneş Yükselen ya da Ay burcu Balık olanlar,
Gökyüzünün bu ay sizlere mesajı: Bilinçaltımda ki korkularımın üzerine gitmeyi yüzleşmeyi seçiyorum. Ben özgürüm sağlıklı ve başarılı bir insanım kendime inanıyor ve değer veriyorum.

Haziran ayı boyunca hiç kimsenin avukatlığına soyunmamalısınız. Kişisel ilişkileriniz yakınlar ya da dostlarınız ile ilgili pek çok doğru bildiğiniz şey yanlış çıkabilir sizin değerlerinizden çok uzak kişileri tanıyamamış olmanın hayal kırıklıklarını yaşayabilirsiniz. Siz kendi geminizi doğru götürmeye çalışın ve tama olarak gerçekliğini bilmediğiniz hiç bir işin içinde olmamaya özen gösterin bu ay. İş ve özel yaşamınızda ise aşırı bencil aşırı duygusal yaklaşımlar içinde olmamalısınız. Aksi takdirde bu durum küçük sorunların büyük meseleler haline gelmesine ve çevrenizde yayılan dedikodular yüzünden zor durumda kalmanıza neden olabilir. Bekar ve ilişkisi olmayan Balık burcu mensupları ön yargılı olmamayı başardığınız anda sürpriz gelişmeler ile karşılaşabilirsiniz.

Ay karşıt burcunuz Başak'ta olduğu günler de enerjiniz düşük olabilir karamsarlıkla pişmanlık duyacağınız davranışlar ve kararlar alabilirsiniz bu tarz davranışlar içinde olmamaya özen göstermelisiniz.

komşu

“bir ege restorani”

Farabi Sk. No:32 Çankaya / ANKARA
0312 426 15 66

www.komsurestoran.com

komsurestoran

DRY CENTER

Kuru Temizleme Adrese Servis Hizmeti Verilmektedir

www.drycenter.com

Kızılırmak Mah. 1450 Sk. No: 1/53 - E (Ankara Ticaret Merkezi)
Çukurambar / ANKARA
0312 286 50 55